जोहान डे

न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग
लेखक चेज़िंग द स्क्रीम

कनेक्शन

टूट गए

डिप्रेशन के
असली
कारणों और
अनपेक्षित
समाधानों
का पता लगाना

ब्लूम्सबरी

Table of Contents

लॉस्ट कनेक्शंस की और भी प्रशंसा आधा शीर्षक
समर्पण
इसी लेखक द्वारा
शीर्षक पेज
अंतर्वस्तु
प्रस्तावना : सेब
प्रस्तावना : एक रहस्य
भाग 1: पुरानी कहानी में दरार
1: जादू की छड़ी
2: असंतुलन
3: शोक अपवाद
4: चंद्रमा पर पहला झंडा
भाग II: अलगाव : अवसाद और चिंता के नौ कारण 5: झंडा उठाना (भाग दो का परिचय)

6: पहला कारण : सार्थक कार्य से अलगाव
7: दूसरा कारण : अन्य लोगों से अलगाव
8: तीसरा कारण : सार्थक मूल्यों से अलगाव
9: चौथा कारण : बचपन के आघात से अलगाव
10: कारण पाँच : प्रतिष्ठा और सम्मान से अलगाव
11: छठा कारण : प्राकृतिक दुनिया से अलगाव
12: सातवां कारण : आशापूर्ण या सुरक्षित भविष्य से अलगाव
13: कारण आठ और नौ : जीन और मस्तिष्क परिवर्तनों की वास्तविक भूमिका भाग III: पुनर्संबंध। या , एक अलग प्रकार की अवसादरोधी दवा
14: गाय
15: हमने इस शहर का निर्माण किया
16: पुनः संपर्क पहला : अन्य लोगों से
17: पुनः संबंध दो : सामाजिक नुस्खे
18: पुनर्संबंध तीन : सार्थक कार्य की ओर
19: पुनर्संबंध चार : सार्थक मूल्यों की ओर
20: पुनर्संबंध पाँच : सहानुभूतिपूर्ण आनंद और स्वयं के प्रति आसक्ति पर विजय
21: पुनर्संबंध छठा : बचपन के आघात को स्वीकार करना और उस पर काबू पाना
22: पुनर्संबंध सात : भविष्य का पुनर्स्थापन
निष्कर्ष : घर वापसी
स्वीकृतियाँ
नोट्स
अनुक्रमणिका
लेखक के बारे में एक टिप्पणी
जोहान हरि द्वारा भी उपलब्ध है कॉपीराइट

लॉस्ट कनेक्शंस की और भी प्रशंसा ‘समझदार, गहन सोच वाली और बेहद उदार हरि ने निराशा की महामारी के बारे में कई चौंकाने वाले खुलासे करते हुए एक किताब लिखी है। हां, यह अवसाद के बारे में है, लेकिन यह हमारे जीने के तरीके और निरंतर अलगाव के हमारे सामूहिक मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य कल्याण पर पड़ रहे विनाशकारी प्रभाव के बारे में भी है।’ - नाओमी क्लेन
‘यह एक महत्वपूर्ण, रूढ़ियों को चुनौती देने वाली, विचारोत्तेजक और अत्यंत सामयिक पुस्तक है। अब समय आ गया है कि हम मानसिक स्वास्थ्य को केवल चिकित्सा के नजरिए से देखने के बजाय समाज के परिप्रेक्ष्य से देखें। यह शानदार पुस्तक हमें ऐसा करने में मदद करती है।’ मैट हेग
‘एक खूबसूरत किताब उस शख्स की ओर से जिसने एक बार बड़ी कुशलता से कहा था कि “लत का विपरीत जुड़ाव है” और जो अब हमारे अलगाव की पड़ताल करता है और कुछ समाधान पेश करता है’ - जेमिमा खान
‘यह उन असाधारण किताबों में से एक है जिसे आप अपने सभी दोस्तों को तुरंत पढ़ने के लिए कहना चाहेंगे – क्योंकि दुनिया को देखने के नजरिए में जो बदलाव आता है वह इतना प्रभावशाली और नाटकीय है कि आप सोचने लगते हैं कि इसके बिना आप उनसे बातचीत कैसे कर पाएंगे। विनम्रता, हास्य और स्पष्टवादिता से लिखी गई एक बेहद व्यक्तिगत किताब... सच कहूं तो मैं इसे पढ़े बिना रह ही नहीं पाया।’ ब्रायन एनो
‘यह पुस्तक इस बात का अत्यंत स्पष्ट वर्णन करती है कि कोई भी व्यक्ति अकेला क्यों नहीं है, न कभी रहा है और न कभी होना चाहिए… चाहे आप थोड़े निराश हों या आत्महत्या के विचार से प्रेरित हों – आप चाहे जैसी भी भावनाएँ महसूस कर रहे हों, इस पुस्तक को पढ़ें और यह आपको ईमानदारी से यह समझने में मदद करेगी कि यदि हम सच्चा और स्थायी परिवर्तन देखना चाहते हैं तो हमें किन रास्तों पर चलना होगा।’ – एम्मा थॉम्पसन
‘जोहान हरि बड़े सवाल उठाते हैं और बड़े जवाब देते हैं – ऐसे जवाब जिन्हें बहुत लंबे समय से नजरअंदाज किया गया है। जब तक आप इसे नहीं पढ़ लेते, तब तक आप हमारे युग के इस महान अभिशाप को पूरी तरह से नहीं समझ सकते।’ – जॉर्ज मोनबियोट

‘अवसाद और चिंता के बारे में हमें जो मिथक सिखाए गए हैं, उनका एक महत्वपूर्ण, सम्मोहक और आंखें खोलने वाला विश्लेषण… विज्ञान, दर्शन और मार्मिक व्यक्तिगत अनुभवों को कुशलतापूर्वक एक साथ पिरोते हुए, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सत्य का व्यवस्थित रूप से विश्लेषण करता है।’ - ग्लेन ग्रीनवाल्ड
‘यह एक समसामयिक समस्या का असाधारण, सुरुचिपूर्ण विश्लेषण है। इसे हास्य और जोश के साथ लिखा गया है और यह हमारे समाज का एक ऐसा मार्मिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है जो चौंकाने वाला और गहन दोनों है… यह पुस्तक अवसाद के बारे में प्रचलित रूढ़ियों को कुशलतापूर्वक चुनौती देती है और ताजगी भरी हवा के झोंके की तरह है।’ - मैक्स पेम्बर्टन
“दुनिया भर की एक अद्भुत यात्रा के माध्यम से, जोहान हरि हमें असाधारण लोगों और अवधारणाओं से परिचित कराते हैं जो अवसाद को देखने के हमारे नज़रिए को हमेशा के लिए बदल देंगी। यह एक साहसी, मार्मिक, शानदार, सरल और दिल दहला देने वाली किताब है जिसे हर उस व्यक्ति को पढ़ना चाहिए जो अर्थपूर्ण और जुड़ाव से भरा जीवन जीना चाहता है।” - ईव एनस्लर
‘जोहान हरि एक बार फिर लोगों को हमारे मूड, हमारे दिमाग और हमारे नशीली दवाओं के इस्तेमाल के बारे में अलग तरह से सोचने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, और हमें इसकी बहुत ज़्यादा ज़रूरत है।’ - बिल माहेर
‘अवसाद और चिंता हमारे समय की सबसे आम बीमारियाँ हैं, लेकिन उन कारणों से नहीं जो आप सोचते हैं। इन बीमारियों के इस बेहद रोचक इतिहास में, जोहान हरि हमें बताते हैं कि विज्ञान कैसे गलत साबित हुआ और स्पष्ट तथ्यों को कैसे अनदेखा किया गया। आज अंग्रेजी भाषा में लिखने वाले सबसे सक्षम पत्रकारों में से एक द्वारा किया गया एक महत्वपूर्ण विश्लेषण।’ - थॉमस फ्रैंक “अवसाद के विशुद्ध जैविक कारणों में दृढ़ विश्वास रखने वाले हरि, मनोविश्लेषणात्मक मूल को भी शामिल करते हुए एक व्यापक दृष्टिकोण की ओर बढ़ते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे इस व्यापक और पीड़ादायक बीमारी के स्पष्टीकरण – और संभावित समाधान – के लिए हमारे समाज द्वारा अपनाए गए अपोषक मूल्यों की ओर देखते हैं।” – डैफ्ने मर्किन

Lost Connections

[redacted], [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

□□□ □□□□ □□□□□□

□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□: □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□

LOST CONNECTIONS

UNCOVERING THE REAL CAUSES OF DEPRESSION – AND THE UNEXPECTED SOLUTIONS

JOHANN HARI

BLOOMSBURY CIRCUS
LONDON • OXFORD • NEW YORK • NEW DELHI • SYDNEY

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
www.thelostconnections.com [illegible] [illegible] [illegible]

अंतर्वस्तु

प्रस्तावना: सेब
प्रस्तावना: एक रहस्य
भाग 1: पुरानी कहानी में दरार
1: जादू की छड़ी
2: असंतुलन
3: शोक अपवाद
4: चंद्रमा पर पहला झंडा
भाग II: अलगाव: अवसाद और चिंता के नौ कारण 5: झंडा उठाना (भाग दो का परिचय)
6: पहला कारण: सार्थक कार्य से अलगाव
7: दूसरा कारण: अन्य लोगों से अलगाव

8: तीसरा कारण: सार्थक मूल्यों से अलगाव
9: चौथा कारण: बचपन के आघात से अलगाव
10: कारण पाँच: प्रतिष्ठा और सम्मान से अलगाव
11: छठा कारण: प्राकृतिक दुनिया से अलगाव
12: सातवां कारण: आशापूर्ण या सुरक्षित भविष्य से अलगाव
13: कारण आठ और नौ: जीन और मस्तिष्क परिवर्तनों की वास्तविक भूमिका भाग III: पुनर्संबंध। या, एक अलग प्रकार की अवसादरोधी दवा

14: गाय
15: हमने इस शहर का निर्माण किया
16: पुनः संपर्क पहला: अन्य लोगों से
17: पुनः संबंध दो: सामाजिक नुस्खे
18: पुनर्संबंध तीन: सार्थक कार्य की ओर
19: पुनर्संबंध चार: सार्थक मूल्यों की ओर
20: पुनर्संबंध पाँच: सहानुभूतिपूर्ण आनंद और स्वयं के प्रति आसक्ति पर विजय
21: पुनर्संबंध छठा: बचपन के आघात को स्वीकार करना और उस पर काबू पाना 22: पुनर्संबंध सात: भविष्य का पुनर्स्थापन

निष्कर्ष: घर वापसी
स्वीकृतियाँ
नोट्स
अनुक्रमणिका
लेखक के बारे में एक टिप्पणी

[redacted]: [redacted]

2014 [redacted] [redacted] [redacted]

होने लगा। अगली सुबह, वह मुझे एक छोटी सी अस्सी-सात साल की महिला की झोपड़ी में ले गए। उनके होंठ जड़ी-बूटी चबाने से चमकीले लाल रंग के हो गए थे, और वह लकड़ी के एक तख्ते पर, जिस पर किसी ने पहिए लगा रखे थे, घिसटते हुए मेरी ओर आईं। उन्होंने बताया कि पूरे युद्ध के दौरान, उन्होंने नौ साल एक बम से दूसरे बम के बीच भटकते हुए अपने बच्चों को ज़िंदा रखने की कोशिश की थी। उनके गाँव से केवल वही लोग बचे थे।
जब वह बोल रही थी, मुझे कुछ अजीब सा महसूस होने लगा। उसकी आवाज़ बहुत दूर से आती हुई लग रही थी, और कमरा मेरे चारों ओर बेकाबू होकर हिलने लगा। फिर— अचानक—मैं फट पड़ा, उसकी झोपड़ी में उल्टी और मल का बम फूट पड़ा। कुछ देर बाद जब मुझे होश आया, तो वह बुढ़िया उदास आँखों से मुझे देख रही थी। उसने कहा, “इस लड़के को अस्पताल ले जाना चाहिए। यह बहुत बीमार है।”
नहीं, नहीं, मैंने ज़ोर देकर कहा। मैं सालों से पूर्वी लंदन में तली हुई चिकन खाकर गुज़ारा कर रही थी, इसलिए ई. कोलाई का यह मेरा पहला अनुभव नहीं था। मैंने डैंग से कहा कि मुझे वापस हनोई ले जाए ताकि मैं अपने होटल के कमरे में सीएनएन देखते हुए और अपने पेट के खाने के सहारे कुछ और दिन आराम कर सकूँ।
“नहीं,” बूढ़ी औरत ने दृढ़ता से कहा। “अस्पताल।”
“देखो, जोहान,” डांग ने मुझसे कहा, “यह अकेली महिला है, अपने बच्चों के साथ, जो अपने गाँव में नौ साल तक अमेरिकी बमबारी झेलने के बाद भी बची है। मैं तुम्हारी सलाह से ज़्यादा उसकी सलाह मानूंगा।” उसने मुझे अपनी कार में घसीटा, और मैं हांफता और कांपता हुआ उस सादे से भवन तक पहुँचा, जिसके बारे में मुझे बाद में पता चला कि उसे दशकों पहले सोवियत संघ ने बनवाया था। मैं वहाँ इलाज करवाने वाला पहला विदेशी था। अंदर से, नर्सों का एक समूह—आधा उत्साहित, आधा हैरान—मेरी ओर दौड़ा और मुझे एक मेज़ पर ले गया, जहाँ वे तुरंत चिल्लाने लगीं। डांग नर्सों पर चिल्ला रहा था, और वे अब चीख रही थीं, एक ऐसी भाषा में जिसके शब्द मैं समझ नहीं पा रहा था। तभी मैंने देखा कि उन्होंने मेरी बांह पर कुछ कसकर बांध रखा था।
मैंने यह भी देखा कि कोने में एक छोटी बच्ची अकेली बैठी थी, जिसकी नाक पर प्लास्टर लगा था। उसने मेरी तरफ देखा। मैंने भी उसकी तरफ देखा। कमरे में हम दोनों ही मरीज थे।

जैसे ही उन्हें मेरे रक्तचाप के नतीजे मिले—नर्स ने बताया कि यह खतरनाक रूप से कम है, जिसका अनुवाद डांग कर रहा था—उन्होंने मुझमें सुइयां चुभोना शुरू कर दिया। बाद में डांग ने मुझे बताया कि उसने झूठ बोला था कि मैं पश्चिम का एक बहुत महत्वपूर्ण व्यक्ति हूँ, और अगर मेरी वहाँ मृत्यु हो जाती, तो यह वियतनाम के लोगों के लिए शर्म की बात होती। यह सिलसिला दस मिनट तक चलता रहा, और मेरी बांह ट्यूबों और ट्रैक के निशानों से भारी होती जा रही थी। फिर डांग के ज़रिए वे मुझसे मेरे लक्षणों के बारे में सवाल पूछने लगे। मेरे दर्द के बारे में सवालों की एक अंतहीन सूची थी।
जब ये सब घट रहा था, मैं अजीब तरह से बँटा हुआ महसूस कर रहा था। मेरा एक हिस्सा मतली से व्याकुल था—सब कुछ इतनी तेज़ी से घूम रहा था, और मैं बार-बार सोच रहा था: रुक जाओ, रुक जाओ, रुक जाओ। लेकिन मेरा दूसरा हिस्सा—इसके नीचे या इसके परे—एक शांत, तर्कसंगत छोटी सी बातचीत कर रहा था। ओह। तुम मौत के करीब हो। ज़हरीले सेब से ग्रस्त। तुम ईव, स्नो व्हाइट या एलन ट्यूरिंग की तरह हो।
फिर मैंने सोचा—क्या तुम्हारा आखिरी विचार सचमुच इतना आडंबरपूर्ण होने वाला है?
फिर मैंने सोचा—अगर आधा सेब खाने से ऐसा हो सकता है, तो उन किसानों पर इन रसायनों का क्या असर होता होगा जो सालों-साल दिन-रात खेतों में इनके साथ काम करते हैं? किसी दिन यह एक अच्छी कहानी बन सकती है।
फिर मैंने सोचा—जब आप मृत्यु के कगार पर हों तो आपको इस तरह नहीं सोचना चाहिए। आपको अपने जीवन के गहरे पलों के बारे में सोचना चाहिए। आपको अतीत की यादों में खो जाना चाहिए। आप वास्तव में कब खुश थे? मैंने खुद को एक छोटे लड़के के रूप में कल्पना की, अपने पुराने घर में अपनी दादी के साथ बिस्तर पर लेटा हुआ, उनसे लिपटा हुआ और ब्रिटिश धारावाहिक 'कोरोनेशन स्ट्रीट' देख रहा था। मैंने खुद को कई साल बाद की कल्पना की जब मैं अपने छोटे भतीजे की देखभाल कर रहा था, और उसने मुझे सुबह सात बजे जगाया और मेरे बगल में बिस्तर पर लेट गया और मुझसे जीवन के बारे में लंबे और गंभीर सवाल पूछे। मैंने खुद को एक और बिस्तर पर लेटे हुए कल्पना की, जब मैं सत्रह साल का था, उस पहले व्यक्ति के साथ जिससे मुझे कभी प्यार हुआ था। यह कोई यौन स्मृति नहीं थी—बस वहाँ लेटे रहना, किसी का सहारा लेना।

रुको, मैंने सोचा। क्या तुम हमेशा बिस्तर पर लेटने में ही खुश रहती हो? इससे तुम्हारे बारे में क्या पता चलता है? तभी मेरी ये अंदरूनी बातें एक ज़ोरदार उल्टी में बदल गईं। मैंने डॉक्टरों से गुहार लगाई कि मुझे कुछ ऐसा दे दो जिससे ये असहनीय मतली बंद हो जाए। डैंग डॉक्टरों से जोश में बातें कर रहा था। फिर उसने आखिर में मुझसे कहा: “डॉक्टर कहते हैं कि तुम्हें ये मतली झेलनी ही है। ये एक संकेत है, और हमें इस संकेत को सुनना चाहिए। इससे हमें पता चलेगा कि तुम्हें क्या तकलीफ है।”
और इसके साथ ही मुझे फिर से उल्टी आने लगी।

कई घंटों बाद, चालीस वर्ष के एक डॉक्टर मेरी नज़र के सामने आए और बोले: “हमें पता चला है कि आपके गुर्दे काम करना बंद कर चुके हैं। आप अत्यधिक निर्जलीकरण से पीड़ित हैं। उल्टी और दस्त के कारण, आपने बहुत लंबे समय से पानी का सेवन नहीं किया है, इसलिए आप उस व्यक्ति की तरह हैं जो कई दिनों से रेगिस्तान में भटक रहा हो।” डांग ने बीच में कहा: “वह कहते हैं कि अगर हम आपको हनोई वापस ले जाते, तो आप रास्ते में ही मर जाते।”
डॉक्टर ने मुझसे तीन दिनों में खाई हुई हर चीज़ की सूची बनाने को कहा। सूची छोटी थी। एक सेब। उन्होंने मुझे हैरानी से देखा। "क्या यह साफ़ सेब था?" हाँ, मैंने कहा, मैंने इसे बोतल के पानी से धोया था। सब लोग ज़ोर से हँस पड़े, मानो मैंने क्रिस रॉक का कोई ज़बरदस्त मज़ाकिया डायलॉग सुना दिया हो। पता चला कि वियतनाम में सेब को ऐसे ही नहीं धोया जा सकता। उन पर कीटनाशकों की परत चढ़ी होती है ताकि वे महीनों तक बिना सड़े रह सकें। आपको उनका छिलका पूरी तरह उतारना पड़ता है—वरना आपके साथ भी ऐसा हो सकता है। हालांकि मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्यों, लेकिन इस किताब पर काम करने के दौरान, मैं लगातार उस बात के बारे में सोचती रही जो उस दिन डॉक्टर ने मुझसे कही थी, जब मुझे जहर दिया गया था और वह समय मेरे लिए एक अप्रिय अनुभव था। आपको मतली होना जरूरी है। यह एक संकेत है। इससे हमें पता चलेगा कि आपको क्या समस्या है।
मुझे यह बात तभी समझ में आई जब मैं एक बिल्कुल अलग जगह पर, हजारों मील दूर, अवसाद और चिंता के असली कारणों की खोज में जुटी थी और यह समझने की कोशिश कर रही थी कि हम इससे कैसे उबर सकते हैं।

प्रस्तावना: एक रहस्य

जब मैंने पहली बार अवसादरोधी गोली खाई, तब मेरी उम्र अठारह साल थी। मैं लंदन के एक शॉपिंग सेंटर में एक फार्मेसी के बाहर, हल्की धूप में खड़ी थी। गोली सफेद और छोटी थी, और जब मैंने उसे निगला, तो ऐसा लगा जैसे किसी रसायन ने मुझे चूम लिया हो।
उस सुबह मैं अपने डॉक्टर के पास गई थी। मैंने उन्हें बताया कि मुझे याद नहीं आ रहा कि कभी कोई ऐसा दिन भी आया हो जब मैं फूट-फूटकर न रोई हो। बचपन से ही—स्कूल में, कॉलेज में, घर पर, दोस्तों के साथ—मैं अक्सर खुद को सबसे अलग कर लेती थी, अकेले में रोने लगती थी। ये कुछ आंसू नहीं होते थे, बल्कि फूट-फूटकर रोने जैसे होते थे। और जब आंसू नहीं भी आते थे, तब भी मेरे मन में लगातार चिंता भरी बातें चलती रहती थीं। फिर मैं खुद को कोसती थी: ये सब तुम्हारे दिमाग का वहम है। इससे उबर जाओ। इतनी कमजोर मत बनो।
मुझे तब भी यह कहने में शर्म आ रही थी; मुझे अब भी इसे टाइप करने में शर्म आ रही है।
अवसाद या गंभीर चिंता से गुज़रे किसी व्यक्ति द्वारा लिखी गई हर किताब में, दर्द का लंबा-चौड़ा वर्णन होता है, जिसमें लेखक लगातार अतिरंजित भाषा में अपने कष्ट की गहराई को बयां करते हैं। हमें इसकी ज़रूरत तब थी, जब दूसरे लोग अवसाद या गंभीर चिंता के दर्द को नहीं समझते थे। दशकों से इस वर्जित विषय को तोड़ने वाले लोगों की बदौलत, मुझे वह किताब दोबारा लिखने की ज़रूरत नहीं है। मैं यहाँ उस बारे में नहीं लिख रहा हूँ। लेकिन मेरी बात मानिए: यह बहुत दर्दनाक होता है।

अवसादग्रस्त नहीं हैं, मुक्त हो जाएँगे। मेरे अंदर हमेशा से ऐसी इच्छाएँ रही हैं जिनका अवसाद से कोई लेना-देना नहीं है—लोगों से मिलना, सीखना, दुनिया को समझना। मैंने कहा, वे मुक्त हो जाएँगी, और जल्द ही।
अगले दिन, हम बार्सिलोना के केंद्र में स्थित पार्क गुएल गए। यह पार्क वास्तुकार एंटोनी गौडी द्वारा बेहद विचित्र ढंग से डिज़ाइन किया गया है— सब कुछ बेतरतीब है, मानो आप किसी अजीबोगरीब दर्पण में आ गए हों। एक जगह आप एक सुरंग से गुज़रते हैं जहाँ सब कुछ लहरों की तरह झुका हुआ है, मानो किसी लहर ने उसे टक्कर मारी हो। दूसरी जगह, फटे हुए लोहे से बनी इमारतें लगभग गतिमान प्रतीत होती हैं, जिनके पास अजगर खड़े हैं। दुनिया जैसी होनी चाहिए वैसी कुछ भी नहीं दिखती। जब मैं वहाँ घूम रहा था, तो मैंने सोचा—मेरा दिमाग भी कुछ ऐसा ही है: बेढंगा, गलत। और जल्द ही यह ठीक हो जाएगा।
अन्य सभी ज्ञानोदय की तरह, यह भी अचानक से प्रकट हुआ प्रतीत हुआ, लेकिन वास्तव में यह एक लंबे समय से प्रतीक्षित था। मैं अवसाद को जानती थी। मैंने इसे धारावाहिकों में देखा था और किताबों में इसके बारे में पढ़ा था। मैंने अपनी माँ को अवसाद और चिंता के बारे में बात करते सुना था और उन्हें इसके लिए गोलियाँ खाते हुए भी देखा था। और मैं इसके इलाज के बारे में भी जानती थी, क्योंकि कुछ ही साल पहले वैश्विक मीडिया ने इसकी घोषणा की थी। मेरी किशोरावस्था प्रोज़ैक के युग के साथ मेल खाती थी—नई दवाओं का उदय जिन्होंने पहली बार गंभीर दुष्प्रभावों के बिना अवसाद को ठीक करने का वादा किया था। उस दशक की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकों में से एक ने बताया कि ये दवाएँ वास्तव में आपको "स्वस्थ से भी बेहतर" बनाती हैं—ये आपको सामान्य लोगों की तुलना में अधिक मजबूत और स्वस्थ बनाती हैं।
मैंने इन सब बातों को बिना सोचे-समझे आत्मसात कर लिया था। 1990 के दशक के उत्तरार्ध में इस तरह की बातें बहुत होती थीं; ये हर जगह सुनाई देती थीं। और अब आखिरकार मुझे समझ आया कि ये मुझ पर भी लागू होती हैं।
जिस दोपहर मैं अपने डॉक्टर से मिलने गया, उसी दोपहर यह स्पष्ट हो गया कि उन्होंने भी यह सब समझ लिया था। अपने छोटे से क्लिनिक में उन्होंने धैर्यपूर्वक मुझे समझाया कि मुझे ऐसा क्यों महसूस हो रहा है। उन्होंने कहा कि कुछ लोगों के मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक रसायन का स्तर स्वाभाविक रूप से कम होता है, और यही अवसाद का कारण बनता है—वह अजीब, लगातार, अनियमित उदासी जो दूर नहीं होती। सौभाग्य से, मेरे वयस्क होने के

ठीक समय पर, नई पीढ़ी की दवाएँ—सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई)—आ गईं, जो आपके सेरोटोनिन के स्तर को सामान्य व्यक्ति के स्तर तक वापस लाती हैं। उन्होंने कहा कि अवसाद एक मस्तिष्क रोग है, और यही इसका इलाज है। उन्होंने मस्तिष्क का एक चित्र निकाला और मुझे इसके बारे में बताया।
वह कह रहा था कि अवसाद वास्तव में मेरे दिमाग की उपज है—लेकिन एक बहुत अलग तरीके से। यह काल्पनिक नहीं है। यह बहुत वास्तविक है, और यह मस्तिष्क की खराबी है।
उन्हें ज़ोर देने की ज़रूरत नहीं पड़ी। यह एक ऐसी कहानी थी जिस पर मैं पहले से ही यकीन कर चुका था।2 मैं दस मिनट के भीतर सेरोक्सेट (या पैक्सिल, जैसा कि इसे संयुक्त राज्य अमेरिका में जाना जाता है) के लिए अपना प्रिस्क्रिप्शन लेकर चला गया।
कई साल बाद—इस किताब को लिखते समय—किसी ने मुझे उन सभी सवालों की ओर ध्यान दिलाया जो मेरे डॉक्टर ने उस दिन नहीं पूछे थे। जैसे: क्या कोई ऐसी वजह है जिससे आप इतनी परेशान महसूस कर रही हैं? आपके जीवन में क्या चल रहा है? क्या कोई ऐसी बात है जो आपको दुख पहुंचा रही है और जिसे हम बदलना चाहें? अगर उन्होंने पूछा भी होता, तो मुझे नहीं लगता कि मैं उन्हें जवाब दे पाती। मुझे लगता है कि मैं उन्हें खाली निगाहों से देखती रहती। मैं कहती कि मेरा जीवन अच्छा चल रहा है। हां, कुछ परेशानियां जरूर थीं; लेकिन मेरे दुखी होने का कोई कारण नहीं था—खासकर इतना दुखी होने का तो बिल्कुल नहीं।
खैर, उन्होंने पूछा नहीं, और मुझे इस बात की कोई हैरानी भी नहीं हुई। अगले तेरह सालों तक, डॉक्टर मुझे इस दवा के प्रिस्क्रिप्शन लिखते रहे, और उनमें से किसी ने भी नहीं पूछा। अगर उन्होंने पूछा होता, तो मुझे लगता है कि मैं नाराज़ हो जाती और कहती—अगर आपका दिमाग खराब है और खुशी पैदा करने वाले सही रसायन नहीं बना सकता, तो ऐसे सवाल पूछने का क्या मतलब है? क्या यह क्रूरता नहीं है? आप किसी मनोभ्रंश के मरीज़ से यह नहीं पूछते कि उन्हें याद क्यों नहीं रहता कि उन्होंने अपनी चाबियां कहां रखी थीं। मुझसे पूछना कितनी बेवकूफी वाली बात है। क्या आप मेडिकल स्कूल नहीं गए हैं?
डॉक्टर ने मुझे बताया था कि दवाइयों का असर दिखने में दो हफ्ते लगेंगे, लेकिन उस रात, प्रिस्क्रिप्शन लेने के बाद, मुझे अपने अंदर एक गर्माहट का

एहसास हुआ—एक हल्की सी झनझनाहट, जो मुझे यकीन था कि मेरे दिमाग की तंत्रिका कोशिकाओं के सही ढंग से व्यवस्थित होने की आवाज़ थी। मैं अपने बिस्तर पर लेटी एक घिसा-पिटा मिक्स टेप सुन रही थी, और मुझे पता था कि अब मैं लंबे समय तक रोने वाली नहीं हूँ।
कुछ हफ़्ते बाद मैं विश्वविद्यालय के लिए रवाना हो गया। अपने नए रासायनिक कवच के साथ, मुझे डर नहीं था। वहाँ, मैं अवसादरोधी दवाओं का प्रचारक बन गया। जब भी कोई दोस्त उदास होता, मैं उसे अपनी कुछ गोलियाँ आज़माने के लिए देता और उसे डॉक्टर से भी लेने के लिए कहता। मुझे पूरा यकीन हो गया था कि मैं न केवल अवसादमुक्त था, बल्कि एक बेहतर स्थिति में था—मैं इसे "अवसादरोधी" मानता था। मैंने खुद से कहा कि मैं असाधारण रूप से लचीला और ऊर्जावान था। यह सच था कि मुझे दवा के कुछ शारीरिक दुष्प्रभाव महसूस हो रहे थे—मेरा वज़न तेज़ी से बढ़ रहा था, और मुझे अचानक पसीना आने लगता था। लेकिन मेरे आस-पास के लोगों पर उदासी का साया पड़ने से रोकने के लिए यह एक छोटी सी कीमत थी। और—देखो!—अब मैं कुछ भी कर सकता था।
कुछ महीनों के भीतर, मैंने महसूस करना शुरू किया कि उदासी के कुछ पल अचानक से लौट आते थे। वे समझ से परे और स्पष्ट रूप से तर्कहीन लगते थे। मैं अपने डॉक्टर के पास वापस गया, और हम इस बात पर सहमत हुए कि मुझे दवा की अधिक खुराक की आवश्यकता है। इसलिए मेरी 20 मिलीग्राम प्रतिदिन की खुराक बढ़ाकर 30 मिलीग्राम प्रतिदिन कर दी गई; मेरी सफेद गोलियां नीली हो गईं।
और यह सिलसिला मेरी किशोरावस्था के आखिरी दिनों से लेकर बीस साल की उम्र तक चलता रहा। मैं इन दवाओं के फायदों के बारे में बताता रहता था; कुछ समय बाद उदासी लौट आती थी; इसलिए मुझे और ज़्यादा खुराक दी जाती थी; 30 मिलीग्राम 40 हो गया; 40 50 हो गया; और अंत में मैं रोज़ाना 60 मिलीग्राम की दो बड़ी नीली गोलियां लेने लगा। हर बार मेरा वज़न बढ़ता गया; हर बार मुझे ज़्यादा पसीना आता गया; हर बार मुझे पता चलता था कि यह कीमत चुकाने लायक है।
मैंने हर किसी को समझाया कि अवसाद मस्तिष्क का रोग है और एसएसआरआई इसका इलाज हैं। जब मैं पत्रकार बनी, तो मैंने अखबारों में लेख लिखकर जनता को धैर्यपूर्वक यह बात समझाई। मैंने अपने भीतर लौट रहे दुख को एक चिकित्सीय प्रक्रिया बताया—स्पष्ट रूप से मेरे मस्तिष्क में रसायनों की कमी हो रही थी, जो मेरे नियंत्रण या समझ से परे थी। मैंने समझाया, "भगवान का शुक्र है

कि ये दवाएँ बहुत शक्तिशाली हैं और काम करती हैं। मुझे देखिए। मैं इसका सबूत हूँ।" कभी-कभी मेरे मन में संदेह उठता था—लेकिन मैं उस दिन एक-दो अतिरिक्त गोलियाँ खाकर उसे तुरंत दूर कर देती थी।
मेरी अपनी कहानी थी। दरअसल, अब मुझे एहसास होता है कि इसके दो भाग थे। पहला भाग अवसाद के कारणों के बारे में था: यह मस्तिष्क की एक खराबी है, जो सेरोटोनिन की कमी या आपके मानसिक तंत्र में किसी अन्य गड़बड़ी के कारण होती है। दूसरा भाग अवसाद के उपचार के बारे में था: दवाएँ, जो आपके मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को ठीक करती हैं।
मुझे यह कहानी अच्छी लगी। यह मुझे समझ में आई। इसने मुझे जीवन में मार्गदर्शन दिया।

मुझे ऐसा क्यों महसूस होता है, इसके लिए मैंने सिर्फ एक ही संभावित कारण सुना था। यह मेरे डॉक्टर से तो नहीं मिला, लेकिन मैंने इसे किताबों में पढ़ा और टीवी पर इस पर चर्चा होते देखा। इसमें कहा गया था कि अवसाद और चिंता जीन में निहित होते हैं। मुझे पता था कि मेरी माँ मेरे जन्म से पहले (और बाद में भी) अवसाद और अत्यधिक चिंता से ग्रस्त थीं, और ये समस्याएं मेरे परिवार में उससे भी कहीं अधिक समय से चली आ रही थीं। मुझे ये दोनों कहानियां मिलती-जुलती लगीं। दोनों का ही मतलब था—यह जन्मजात होता है, हमारे स्वभाव में होता है।

मैंने इस किताब पर काम तीन साल पहले शुरू किया था क्योंकि मैं कुछ रहस्यों से परेशान था - कुछ अजीब चीजें जिन्हें मैं उन कहानियों से नहीं समझा पा रहा था जिनका मैंने इतने लंबे समय तक उपदेश दिया था, और जिनके जवाब मैं ढूंढना चाहता था।
ये है पहला रहस्य। एक दिन, इन दवाओं का सेवन शुरू करने के कई साल बाद, मैं अपने थेरेपिस्ट के ऑफिस में बैठी थी और इस बारे में बात कर रही थी कि मैं कितनी आभारी हूँ कि एंटीडिप्रेसेंट मौजूद हैं और मुझे बेहतर बना रहे हैं। उन्होंने कहा, "यह अजीब है। क्योंकि मुझे लगता है कि आप अभी भी काफी उदास हैं।" मैं हैरान रह गई। उनका मतलब क्या हो सकता है? उन्होंने आगे कहा, "आप

अक्सर भावनात्मक रूप से परेशान रहती हैं। और मुझे तो यह उससे बहुत अलग नहीं लगता जैसा आपने दवाएँ लेने से पहले बताया था।"
मैंने धैर्यपूर्वक उन्हें समझाया कि वे समझ नहीं पा रहे हैं: अवसाद सेरोटोनिन के निम्न स्तर के कारण होता है, और मैं अपने सेरोटोनिन स्तर को बढ़ाने के लिए उपचार करवा रही थी। मैंने सोचा, इन थेरेपिस्टों को किस तरह का प्रशिक्षण मिलता है?
समय-समय पर, जैसे-जैसे साल बीतते गए, वह धीरे से इस बात को फिर से दोहराते। वह बताते कि मेरा यह मानना कि दवा की बढ़ी हुई खुराक मेरी समस्या का समाधान कर रही है, तथ्यों से मेल नहीं खाता, क्योंकि मैं अक्सर उदास, निराश और चिंतित ही रहती थी। मैं गुस्से और घमंडी श्रेष्ठता की मिली-जुली भावना के साथ पीछे हट जाती।
कई साल बीत गए, तब जाकर मुझे समझ आया कि वह क्या कह रहा था। जब मैं तीस साल का हुआ, तब मुझे एक तरह का नकारात्मक अहसास हुआ—ठीक वैसा नहीं जैसा मुझे कई साल पहले बार्सिलोना के एक समुद्र तट पर हुआ था। मैं चाहे कितनी भी ज़्यादा एंटीडिप्रेसेंट की खुराक ले लूँ, उदासी हमेशा उस पर हावी हो जाती थी। कुछ पल के लिए रासायनिक राहत मिलती, फिर वही चुभने वाली उदासी लौट आती। मेरे मन में फिर से वही तेज़ विचार आने लगते: जीवन व्यर्थ है; तुम जो कुछ भी कर रहे हो, सब व्यर्थ है; यह सब समय की बर्बादी है। यह एक अंतहीन चिंता का दौर होता।
तो सबसे पहला रहस्य जिसे मैं समझना चाहता था, वह यह था: एंटीडिप्रेसेंट लेने के बावजूद मैं अवसादग्रस्त क्यों था? मैं सब कुछ सही कर रहा था, फिर भी कुछ तो गड़बड़ थी। क्यों?

पिछले कुछ दशकों में मेरे परिवार के साथ एक अजीब घटना घटी है।
जब मैं छोटा बच्चा था, तब से मुझे रसोई की मेज पर गोलियों की बोतलें रखी हुई याद हैं, जिन पर अस्पष्ट सफेद मेडिकल लेबल लगे होते थे। मैंने पहले भी अपने परिवार में नशे की लत के बारे में लिखा है, और कैसे मेरी शुरुआती यादों में से एक यह थी कि मैंने अपने एक रिश्तेदार को जगाने की कोशिश की और उसे जगा नहीं पाया। लेकिन जब मैं बहुत छोटा था, तब हमारे जीवन में प्रतिबंधित दवाएं हावी नहीं थीं—बल्कि वे दवाएं हावी थीं जो डॉक्टर हमें

देते थे: पुराने जमाने की अवसादरोधी और शांत करने वाली दवाएं जैसे वैलियम, वे रासायनिक बदलाव जो हमें दिन गुजारने में मदद करते थे।
हमारे साथ जो अजीबोगरीब घटना घटी, वह यह नहीं है। अजीबोगरीब बात यह है कि जैसे-जैसे मैं बड़ी हुई, पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव मेरे परिवार पर दिखने लगा। जब मैं छोटी थी और दोस्तों के साथ रहती थी, तो मैंने देखा कि उनके परिवारों में कोई भी नाश्ते, दोपहर के भोजन या रात के खाने के साथ गोलियां नहीं खाता था। न ही कोई नींद की दवा लेता था, न ही ऊर्जा बढ़ाने वाली दवा, न ही अवसादरोधी दवा। मुझे एहसास हुआ कि मेरा परिवार असामान्य था।
और फिर धीरे-धीरे, जैसे-जैसे साल बीतते गए, मैंने देखा कि ये गोलियां अधिक से अधिक लोगों के जीवन में प्रकट होने लगीं, निर्धारित, स्वीकृत और अनुशंसित होने लगीं। आज ये हमारे चारों ओर मौजूद हैं। अमेरिका में लगभग हर पांच में से एक (4) वयस्क किसी मानसिक समस्या के लिए कम से कम एक दवा ले रहा है; अमेरिका में लगभग हर चार में से एक (5) मध्यम आयु वर्ग की महिला किसी भी समय एंटीडिप्रेसेंट ले रही है; अमेरिकी हाई स्कूलों में लगभग हर दस में से एक (6) लड़के को ध्यान केंद्रित करने के लिए एक शक्तिशाली उत्तेजक दिया जा रहा है; और कानूनी और अवैध दवाओं की लत अब इतनी व्यापक हो गई है कि अमेरिका के पूरे शांति काल के इतिहास में पहली बार श्वेत पुरुषों की जीवन प्रत्याशा घट रही है। इन प्रभावों का असर पश्चिमी दुनिया में भी फैल गया है: उदाहरण के लिए, जब आप इसे पढ़ रहे हैं, तो हर तीन में से एक फ्रांसीसी व्यक्ति (7) एंटीडिप्रेसेंट जैसी कानूनी साइकोट्रॉपिक दवा ले रहा है, जबकि यूके (8) में पूरे यूरोप में लगभग सबसे अधिक उपयोग है। इससे बच पाना नामुमकिन है: जब वैज्ञानिक पश्चिमी देशों की जल आपूर्ति का परीक्षण करते हैं, तो उन्हें हमेशा उसमें एंटीडिप्रेसेंट की मिलावट मिलती है, क्योंकि हममें से बहुत से लोग इनका सेवन कर रहे हैं और इन्हें शरीर से बाहर निकाल रहे हैं, जिससे इन्हें हमारे द्वारा प्रतिदिन पीने वाले पानी से छानकर निकालना संभव नहीं हो पाता।9 हम सचमुच इन दवाओं में डूबे हुए हैं।
जो बात कभी चौंकाने वाली लगती थी, अब सामान्य हो गई है। बिना ज्यादा बात किए, हमने यह स्वीकार कर लिया है कि हमारे आसपास के बहुत से लोग इतने परेशान हैं कि उन्हें खुद को संभालने के लिए हर दिन एक शक्तिशाली रसायन लेने की जरूरत महसूस होती है।

तो दूसरी रहस्यमयी बात जिसने मुझे परेशान कर दिया वह यह थी: इतने अधिक लोग अवसादग्रस्त और गंभीर रूप से चिंतित क्यों महसूस कर रहे थे? क्या बदल गया था?

फिर, जब मैं इकत्तीस साल का हुआ,10 तो मैंने अपने वयस्क जीवन में पहली बार खुद को रासायनिक रूप से असुरक्षित पाया। लगभग एक दशक से मैं अपने थेरेपिस्ट की उन कोमल चेतावनियों को अनसुना कर रहा था कि दवाइयों के बावजूद मैं अब भी अवसादग्रस्त था। मेरे जीवन में एक संकट आने के बाद ही— जब मैं बेहद बुरा महसूस कर रहा था और उससे उबर नहीं पा रहा था—मैंने उनकी बात सुनने का फैसला किया। जो मैं इतने लंबे समय से कोशिश कर रहा था—ऐसा लग रहा था—वह काम नहीं कर रहा था। और इसलिए, जब मैंने पैक्सिल के अपने आखिरी पैकेट फ्लश किए, तो मुझे ये रहस्य मेरा इंतजार करते हुए मिले, जैसे ट्रेन के प्लेटफार्म पर बच्चे, जिन्हें लेने का इंतजार हो रहा हो, मेरी ओर आकर्षित करने की कोशिश कर रहे हों। मैं अब भी अवसादग्रस्त क्यों था? मेरे जैसे इतने सारे लोग क्यों थे?
और मुझे एहसास हुआ कि इन सबके ऊपर एक तीसरा रहस्य मंडरा रहा था। क्या मस्तिष्क की खराब रासायनिक संरचना के अलावा कोई और चीज भी मुझमें और मेरे आस-पास के इतने सारे लोगों में अवसाद और चिंता का कारण बन रही थी? यदि ऐसा है तो वह क्या हो सकती है?
फिर भी, मैंने इस पर गौर करने में देरी की। एक बार जब आप अपने दर्द के बारे में कोई कहानी गढ़ लेते हैं, तो उसे चुनौती देना बेहद मुश्किल हो जाता है। यह एक तरह से मेरे द्वारा अपनी पीड़ा पर लगाई गई लगाम थी, ताकि मैं उसे कुछ हद तक काबू में रख सकूँ। मुझे डर था कि अगर मैंने उस कहानी को छेड़ा जिसके साथ मैं इतने लंबे समय से जी रही थी, तो दर्द एक बेकाबू जानवर की तरह बेकाबू हो जाएगा और मुझ पर कहर ढाएगा।
कई वर्षों के दौरान, मैं एक ही ढर्रे पर चलने लगा। मैं इन रहस्यों पर शोध करना शुरू करता—वैज्ञानिक शोधपत्र पढ़कर और उन्हें लिखने वाले कुछ वैज्ञानिकों से बात करके—लेकिन मैं हमेशा पीछे हट जाता, क्योंकि उनकी बातें मुझे भ्रमित कर देतीं और मेरी चिंता पहले से भी बढ़ जाती। इसके बजाय, मैंने एक अन्य पुस्तक—चेज़िंग द स्क्रीम: द फर्स्ट एंड लास्ट डेज़ ऑफ़ द वॉर ऑन ड्रग्स—पर ध्यान केंद्रित किया। यह कहना हास्यास्पद लग सकता है

कि मुझे अवसाद और चिंता के कारणों की खोज करने की तुलना में मैक्सिकन ड्रग कार्टेल के हत्यारों का साक्षात्कार करना आसान लगा, लेकिन अपनी भावनाओं— मैं क्या महसूस करता था और क्यों महसूस करता था—के साथ छेड़छाड़ करना मुझे इससे कहीं अधिक खतरनाक लगा।
और फिर, आखिरकार, मैंने तय किया कि मैं इसे अब और नज़रअंदाज़ नहीं कर सकता। इसलिए, तीन साल की अवधि में, मैंने चालीस हज़ार मील से अधिक की यात्रा की। मैंने दुनिया भर में दो सौ से अधिक साक्षात्कार किए, जिनमें दुनिया के कुछ सबसे महत्वपूर्ण समाज वैज्ञानिकों, अवसाद और चिंता की गहराई से गुज़रे लोगों और ठीक हो चुके लोगों के साथ बातचीत शामिल थी। मैं ऐसी कई जगहों पर पहुँचा जिनकी मैंने शुरुआत में कल्पना भी नहीं की थी—इंडियाना का एक अमिश गाँव, बर्लिन की एक आवासीय परियोजना जहाँ विद्रोह छिड़ा हुआ था, ब्राज़ील का एक शहर जहाँ विज्ञापन पर प्रतिबंध लगा दिया गया था, बाल्टीमोर की एक प्रयोगशाला जहाँ लोगों को उनके आघातों से बिल्कुल अप्रत्याशित तरीके से उबरने में मदद की जा रही थी। मैंने जो कुछ सीखा, उसने मुझे अपनी कहानी को पूरी तरह से बदलने के लिए मजबूर कर दिया—अपने बारे में, और हमारी संस्कृति पर तारकोल की तरह फैल रहे इस दुख के बारे में।

मैं शुरुआत में ही दो ऐसी बातों पर प्रकाश डालना चाहता हूँ जो इस पूरी किताब में मेरे द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली भाषा को आकार देती हैं। ये दोनों बातें मेरे लिए आश्चर्यजनक थीं।
मेरे डॉक्टर ने मुझे बताया कि मैं अवसाद और तीव्र चिंता दोनों से पीड़ित हूँ। मेरा मानना था कि ये दोनों अलग-अलग समस्याएं हैं, और तेरह वर्षों तक जब तक मुझे इनके लिए चिकित्सा उपचार मिला, तब तक यही बात कही गई। लेकिन जब मैंने शोध किया तो मुझे एक अजीब बात पता चली। जो भी चीज़ अवसाद को बढ़ाती है, वही चिंता को भी बढ़ाती है, और इसका उल्टा भी सच है। ये दोनों साथ-साथ बढ़ती और घटती हैं।
यह बात मुझे अजीब लगी, और मुझे यह तब समझ में आने लगी जब कनाडा में मेरी मुलाकात मनोविज्ञान के प्रोफेसर रॉबर्ट कोहलेनबर्ग से हुई। वे भी पहले यही सोचते थे कि अवसाद और चिंता अलग-अलग चीजें हैं। लेकिन बीस साल से अधिक समय से इस विषय पर अध्ययन करने के बाद उन्होंने पाया, जैसा कि वे कहते हैं, कि "आंकड़े बताते हैं कि वे इतने अलग नहीं हैं।" व्यवहार में, "ये दोनों

लक्षण, विशेष रूप से अवसाद और चिंता, एक-दूसरे से मिलते-जुलते हैं।" कभी- कभी एक लक्षण दूसरे से अधिक स्पष्ट होता है—हो सकता है कि आपको इस महीने पैनिक अटैक आएं और अगले महीने आप बहुत रोएं। लेकिन यह विचार कि ये दोनों उस तरह से अलग हैं जैसे (उदाहरण के लिए) निमोनिया होना और पैर टूटना अलग-अलग हैं, सबूतों से साबित नहीं होता। उन्होंने साबित कर दिया है कि यह मामला "अस्त-व्यस्त" है।
वैज्ञानिक बहस में रॉबर्ट का पक्ष प्रबल होता जा रहा है। पिछले कुछ वर्षों में, अमेरिका में चिकित्सा अनुसंधान को वित्त पोषित करने वाली प्रमुख संस्था, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ ने अवसाद और चिंता को अलग-अलग निदान के रूप में प्रस्तुत करने वाले 12 अध्ययनों को वित्त पोषण देना बंद कर दिया है। वे बताते हैं, "वे कुछ अधिक यथार्थवादी चाहते हैं जो वास्तविक नैदानिक अभ्यास में लोगों की स्थिति के अनुरूप हो।"
मुझे अवसाद और चिंता एक ही गाने के अलग-अलग बैंड द्वारा गाए गए कवर वर्जन की तरह लगने लगे। अवसाद एक उदास इमो बैंड का कवर वर्जन है, और चिंता एक चीखते-चिल्लाते हेवी मेटल ग्रुप का कवर वर्जन है, लेकिन मूल संगीत एक ही है। वे बिल्कुल एक जैसे नहीं हैं, लेकिन जुड़वाँ हैं।13

दूसरी बात जो मैंने अवसाद और चिंता के इन नौ कारणों का अध्ययन करते हुए सीखी, उससे जुड़ी है। अतीत में जब भी मैंने अवसाद और चिंता के बारे में लिखा, तो मैंने एक बात स्पष्ट करके शुरुआत की: मैं केवल उदासी की बात नहीं कर रहा हूँ। उदासी और अवसाद बिल्कुल अलग चीजें हैं। अवसादग्रस्त व्यक्ति के लिए इससे अधिक क्रोध दिलाने वाली कोई बात नहीं होती कि उसे खुश रहने के लिए कहा जाए, या उसे ऐसे छोटे-छोटे समाधान सुझाए जाएं जैसे कि उसका सप्ताह मात्र खराब चल रहा हो। यह ऐसा लगता है जैसे दोनों पैर टूटने के बाद आपको नाचने के लिए कहा जा रहा हो।
लेकिन जब मैंने सबूतों का अध्ययन किया, तो मुझे कुछ ऐसा नजर आया जिसे मैं अनदेखा नहीं कर सकता था।
जो कारण हममें से कुछ लोगों को अवसाद और अत्यधिक चिंता से ग्रसित कर रहे हैं, वही कारण साथ ही साथ और भी अधिक लोगों को दुखी कर रहे हैं। पता चलता है

कि दुख और अवसाद के बीच एक निरंतरता है। ये दोनों बहुत अलग हैं—ठीक उसी तरह जैसे कार दुर्घटना में उंगली खोना हाथ खोने से अलग है, और सड़क पर गिरना किसी चट्टान से गिरने से अलग है। लेकिन ये आपस में जुड़े हुए हैं। मुझे पता चला कि अवसाद और चिंता उस भाले की सबसे तीखी धार मात्र हैं जो हमारी संस्कृति में लगभग हर किसी के शरीर में घुसा दिया गया है। इसीलिए जो लोग अवसादग्रस्त या अत्यधिक चिंतित नहीं हैं, वे भी मेरी आगे की बातों से काफी हद तक सहमत होंगे।

इस पुस्तक को पढ़ते समय, कृपया अंत में दिए गए संदर्भों में उल्लिखित वैज्ञानिक अध्ययनों को देखें और उन्हें उसी संदेह की दृष्टि से देखने का प्रयास करें, जिस संदेह की दृष्टि से मैंने उन्हें देखा है। सबूतों की गहराई से जांच करें। देखें कि क्या वे गलत साबित होते हैं। हमारे लिए इस मामले में गलती करना बहुत जोखिम भरा है। क्योंकि अब मैं एक ऐसी बात पर विश्वास करने लगा हूँ जो शुरुआत में मुझे चौंका देती।
हमें अवसाद और चिंता के बारे में व्यवस्थित रूप से गलत जानकारी दी गई है। मैंने अपने जीवन में अवसाद के बारे में दो धारणाएँ बनाई थीं। जीवन के पहले अठारह वर्षों तक, मैं इसे "सिर्फ़ मेरे दिमाग़ की उपज" मानता था—मतलब यह वास्तविक नहीं था, काल्पनिक था, बनावटी था, एक शौक था, शर्मिंदगी थी, या एक कमज़ोरी थी। फिर, अगले तेरह वर्षों तक, मैंने इसे एक बिल्कुल अलग तरीके से "सिर्फ़ मेरे दिमाग़ की उपज" माना—यह मस्तिष्क की खराबी के कारण था। लेकिन मुझे पता चला कि इनमें से कोई भी कहानी सच नहीं है। इस बढ़ते अवसाद और चिंता का मूल कारण हमारे दिमाग में नहीं है। मैंने पाया कि यह काफी हद तक दुनिया में और हमारे जीने के तरीके में निहित है। मुझे पता चला कि अवसाद और चिंता के कम से कम नौ सिद्ध कारण हैं (हालांकि इससे पहले किसी ने भी इन्हें इस तरह एक साथ नहीं जोड़ा था), और इनमें से कई कारण हमारे चारों ओर बढ़ रहे हैं—जिससे हम बेहद बुरा महसूस कर रहे हैं।
यह मेरे लिए आसान सफर नहीं था। जैसा कि आप देखेंगे, मैं अपने अवसाद के बारे में अपनी पुरानी धारणा से चिपकी रही कि यह मेरे मस्तिष्क के क्षतिग्रस्त होने के कारण है। मैंने इसके लिए संघर्ष किया। मैंने लंबे समय तक उनके द्वारा प्रस्तुत सबूतों को देखने से इनकार कर दिया। यह सोचने के एक नए तरीके की ओर सहज रूप से आगे बढ़ना नहीं था। यह एक संघर्ष था।14

लेकिन अगर हम लंबे समय से चली आ रही गलतियों को दोहराते रहे, तो हम इन्हीं स्थितियों में फंसे रहेंगे और ये बढ़ती ही जाएंगी। मुझे पता है कि अवसाद और चिंता के कारणों के बारे में पढ़ना शुरू में थोड़ा मुश्किल लग सकता है, क्योंकि ये हमारी संस्कृति में गहराई से समाए हुए हैं। मुझे भी मुश्किल लगी थी। लेकिन जैसे-जैसे मैं इस सफर में आगे बढ़ता गया, मुझे एहसास हुआ कि इसके दूसरी तरफ असली समाधान छिपे हैं।
जब मुझे आखिरकार समझ आया कि मेरे साथ और मेरे जैसे कई लोगों के साथ क्या हो रहा है, तो मुझे पता चला कि हमारे लिए असली अवसादरोधी दवाएं मौजूद हैं। ये उन रासायनिक अवसादरोधी दवाओं जैसी नहीं हैं, जो हममें से कई लोगों के लिए इतनी बुरी तरह विफल रही हैं। ये ऐसी दवाएं नहीं हैं जिन्हें आप खरीदते हैं या निगलते हैं। लेकिन शायद ये हमारे दर्द से मुक्ति का एक सच्चा रास्ता खोल सकती हैं।

भाग 1

पुरानी कहानी में दरार

अध्याय 1

छड़ी

डॉ. जॉन हेगार्थ हैरान थे। इंग्लैंड के बाथ शहर में और पश्चिमी दुनिया के कई छोटे-छोटे इलाकों में कुछ असाधारण घट रहा था। सालों से दर्द से बेहाल लोग अपनी बीमारी से उठकर फिर से चलने-फिरने लगे थे। चाहे गठिया से अपंग हुए हों या कठिन शारीरिक श्रम से, यह खबर फैल रही थी कि उम्मीद की किरण अभी बाकी है। आप फिर से उठ खड़े हो सकते हैं। ऐसा पहले किसी ने नहीं देखा था। जॉन को पता था कि कनेक्टिकट के रहने वाले एलिसा पर्किन्स नाम के एक अमेरिकी द्वारा स्थापित एक कंपनी ने कई साल पहले घोषणा की थी कि उन्होंने हर तरह के दर्द का इलाज खोज लिया है—और इसे पाने का सिर्फ़ एक ही तरीका था: आपको उनके पेटेंट किए गए एक मोटे धातु के रॉड के इस्तेमाल के लिए भुगतान करना होगा, जिसे कंपनी ने "ट्रैक्टर" नाम दिया था। कंपनी का कहना था कि इसमें कुछ खास गुण थे जिनके बारे में वे आपको नहीं बता सकते, क्योंकि ऐसा करने पर उनके प्रतियोगी इसकी नकल कर लेंगे और सारा मुनाफा हड़प लेंगे। लेकिन अगर आपको मदद की ज़रूरत होती, तो ट्रैक्टर चलाने में प्रशिक्षित लोगों में से कोई एक आपके घर या अस्पताल में आकर गंभीर स्वर में समझाता कि जिस तरह बिजली का रॉड बिजली को अपनी ओर खींचता है, उसी तरह ट्रैक्टर आपके शरीर से बीमारी को खींचकर हवा में निकाल देगा। फिर वे ट्रैक्टर को आपके शरीर पर चलाएंगे, लेकिन ट्रैक्टर आपको छुएगा नहीं।
आपको गर्माहट का एहसास होगा, शायद जलन भी। उन्होंने कहा, धीरे-धीरे दर्द कम हो रहा है। क्या आप इसे महसूस नहीं कर सकते?

और जब यह प्रक्रिया पूरी हुई तो इसका असर दिखा। दर्द से तड़प रहे कई लोग सचमुच उठ खड़े हुए। उनकी पीड़ा सचमुच कम हो गई। कई ऐसे मामले जो शुरू में निराशाजनक लग रहे थे, उन्हें भी राहत मिली।
डॉ. जॉन हेगार्थ को यह समझ नहीं आ रहा था कि यह कैसे संभव है। चिकित्सा प्रशिक्षण में उन्होंने जो कुछ भी सीखा था, उससे यही लगता था कि दर्द को एक निराकार ऊर्जा मानना जिसे हवा में उत्सर्जित किया जा सकता है, बकवास है। लेकिन यहाँ मरीज़ उन्हें बता रहे थे कि यह कारगर है। अब तो मानो कोई मूर्ख ही ट्रैक्टर की शक्ति पर संदेह करेगा।
इसलिए जॉन ने एक प्रयोग करने का फैसला किया। बाथ जनरल अस्पताल में, उन्होंने लकड़ी का एक लंबा टुकड़ा लिया और उसे कुछ पुरानी धातु के अंदर छिपा दिया। उन्होंने एक नकली "ट्रैक्टर" बनाया - एक ऐसा नकली ट्रैक्टर जिसमें आधिकारिक ट्रैक्टर की कोई गुप्त विशेषता नहीं थी। फिर वे अपने अस्पताल के उन पाँच रोगियों के पास गए जो गठिया सहित पुराने दर्द से पीड़ित थे, और उन्हें समझाया कि उनके पास अब प्रसिद्ध पर्किन्स वैंड है, जो उनकी मदद कर सकता है। और इस तरह, 7 जनवरी 1799 को, पाँच प्रतिष्ठित डॉक्टरों की उपस्थिति में, उन्होंने उन पर वैंड चलाया। कुछ समय बाद उन्होंने लिखा कि पाँच में से, "चार रोगियों ने तुरंत खुद को नकली ट्रैक्टर से राहत महसूस की, और तीन ने आश्चर्यजनक रूप से राहत पाई।" उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसका घुटना असहनीय रूप से दर्द कर रहा था, वह स्वतंत्र रूप से चलने लगा - और उसने खुशी से डॉक्टरों को दिखाया।

जॉन ने ब्रिस्टल के एक प्रतिष्ठित डॉक्टर, अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उनसे भी यही प्रयोग करने का अनुरोध किया। मित्र ने कुछ समय बाद ही उत्तर दिया और उन्हें आश्चर्यचकित करते हुए बताया कि उनके बनाए नकली ट्रैक्टर— जो कि धातु से ढकी एक साधारण सी छड़ी थी—ने भी वही अद्भुत परिणाम दिखाए थे। उदाहरण के लिए, रॉबर्ट थॉमस नाम के एक तैंतालीस वर्षीय मरीज को कंधे में गठिया का इतना तेज दर्द था कि वह वर्षों से अपना हाथ घुटने से उठा ही नहीं पा रहे थे—ऐसा लगता था जैसे हाथ वहाँ कील से जड़ा हो। लेकिन छड़ी को उनके ऊपर घुमाते ही चार मिनट के भीतर उन्होंने अपना हाथ कई इंच ऊपर उठा लिया। अगले कुछ दिनों तक उनका इलाज छड़ी से जारी रखा गया और कुछ ही समय में

वे मेंटलपीस को छूने में सक्षम हो गए। छड़ी से इलाज के आठ दिनों के भीतर वे मेंटलपीस से ठीक एक फुट ऊपर रखी लकड़ी की तख्ती को छूने में सक्षम हो गए। एक के बाद एक मरीज़ों के साथ ऐसा ही होता गया। इसलिए उन्हें आश्चर्य हुआ: क्या उस लकड़ी में कोई ऐसी खास बात हो सकती है जिसके बारे में उन्हें पहले पता न हो? उन्होंने प्रयोग में बदलाव लाने के लिए एक पुरानी हड्डी को धातु में लपेटने की कोशिश की। नतीजा वही रहा। उन्होंने एक पुराने तंबाकू के पाइप को धातु में लपेटने की कोशिश की। “उतना ही अच्छा नतीजा,” उन्होंने व्यंग्य से कहा। “मैंने इससे ज़्यादा अजीबोगरीब तमाशा कभी नहीं देखा था; हम तो एक-दूसरे की ओर देखने से भी डर रहे थे,” एक अन्य डॉक्टर ने, जिसने प्रयोग को दोहराया, उन्हें लिखा। फिर भी मरीज़ों ने डॉक्टरों की ओर देखकर सच्चे दिल से कहा: “भगवान आपका भला करे, महोदय।”
हालांकि, रहस्यमय रूप से, कुछ रोगियों में यह देखा गया कि इसका प्रभाव स्थायी नहीं था। शुरुआती चमत्कार के बाद, वे फिर से अपंग हो गए।
आखिर चल क्या रहा होगा?1

इस पुस्तक के लिए अपने शोध की शुरुआत में, मैंने अवसादरोधी दवाओं पर चल रही वैज्ञानिक बहस को पढ़ने में काफी समय बिताया, जो पिछले दो दशकों से चिकित्सा पत्रिकाओं में प्रकाशित हो रही है। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि इन दवाओं का हम पर क्या प्रभाव पड़ता है, या क्यों, यह कोई भी पूरी तरह से नहीं जानता—यहाँ तक कि वे वैज्ञानिक भी नहीं जो इनका सबसे अधिक समर्थन करते हैं। वैज्ञानिकों के बीच एक बड़ा विवाद है, और कोई आम सहमति नहीं है। लेकिन जहाँ तक मेरी समझ थी, इस चर्चा में एक नाम बार-बार सामने आ रहा था—और जब मैंने उनके वैज्ञानिक शोध पत्रों और उनकी पुस्तक "द एम्परर्स न्यू ड्रग्स" में उनके निष्कर्षों के बारे में पढ़ा, तो मेरी दो प्रतिक्रियाएँ थीं।
पहले तो मैंने उनका उपहास उड़ाया; उनके दावे बेतुके लग रहे थे, और कई मायनों में मेरे अपने प्रत्यक्ष अनुभव के विपरीत थे। फिर मुझे गुस्सा आया। ऐसा लग रहा था मानो वे उन आधारों को हिला रहे हों जिन पर मैंने अपने अवसाद के बारे में अपनी कहानी गढ़ी थी। वे मेरे बारे में मेरे ज्ञान को खतरे में डाल रहे थे। उनका नाम प्रोफेसर इरविंग किर्श था, और जब मैं उनसे

मैसाचुसेट्स में मिलने गया, तब तक वे हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के एक प्रमुख कार्यक्रम के एसोसिएट डायरेक्टर बन चुके थे।

1990 के दशक में, इरविंग किर्श अपने किताबों से भरे दफ्तर में बैठे अपने मरीजों को अवसादरोधी दवाएँ लेने की सलाह देते थे। वे लंबे, सफ़ेद बालों वाले और मृदु स्वर वाले व्यक्ति थे, और मैं कल्पना कर सकता हूँ कि उन्हें कितनी राहत मिली होगी। उन्होंने गौर किया कि कभी-कभी दवाएँ असर करती थीं और कभी-कभी नहीं, लेकिन उन्हें सफलता के पीछे का कारण पूरी तरह से पता था: अवसाद सेरोटोनिन के निम्न स्तर के कारण होता था, और ये दवाएँ सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती थीं। इसलिए उन्होंने किताबें लिखीं जिनमें उन्होंने नई अवसादरोधी दवाओं को एक अच्छा और प्रभावी उपचार बताया, जिसे अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार के लिए चिकित्सा के साथ लिया जाना चाहिए। इरविंग प्रकाशित वैज्ञानिक शोधों के विशाल भंडार पर विश्वास करते थे, और जब उनके मरीज बेहतर महसूस करते हुए वापस आते थे तो वे स्वयं इसके सकारात्मक प्रभाव देख सकते थे।

लेकिन इरविंग उस वैज्ञानिक क्षेत्र में विश्व के अग्रणी विशेषज्ञों में से एक थे, जिसकी शुरुआत बाथ में ही हुई थी, जब जॉन हेगार्थ ने पहली बार अपनी जादुई छड़ी घुमाई थी। उस समय, अंग्रेज चिकित्सक ने यह महसूस किया था कि जब आप किसी मरीज को चिकित्सा उपचार देते हैं, तो वास्तव में आप उसे दो चीजें दे रहे होते हैं। आप उसे एक दवा दे रहे होते हैं, जिसका आमतौर पर उसके शरीर पर किसी न किसी तरह से रासायनिक प्रभाव पड़ता है। और आप उसे एक कहानी सुना रहे होते हैं—कि उपचार उसके शरीर को कैसे प्रभावित करेगा।
हेगार्थ ने महसूस किया कि यह कितना भी आश्चर्यजनक लगे, आप जो कहानी सुनाते हैं वह अक्सर दवा जितनी ही महत्वपूर्ण होती है। हमें यह कैसे पता चला? क्योंकि यदि आप रोगी को केवल एक कहानी सुनाते हैं—जैसे, मान लीजिए, उन्हें यह बताना कि धातु में लिपटी यह पुरानी हड्डी आपका दर्द ठीक कर देगी — तो यह असाधारण रूप से कारगर साबित होती है।
इसे प्लेसीबो प्रभाव के नाम से जाना जाने लगा और पिछले दो शताब्दियों में इसके वैज्ञानिक प्रमाण बहुत अधिक बढ़ गए हैं। इरविंग किर्श जैसे

वैज्ञानिकों ने प्लेसीबो के उल्लेखनीय प्रभाव दिखाए हैं। ये न केवल हमारी भावनाओं को बदल सकते हैं, बल्कि वास्तव में हमारे शरीर पर शारीरिक प्रभाव भी डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए, प्लेसीबो से जबड़े की सूजन ठीक हो सकती है। प्लेसीबो से पेट का अल्सर ठीक हो सकता है। प्लेसीबो अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं को कुछ हद तक कम कर सकता है। अगर आप इसके काम करने की उम्मीद करते हैं, तो हममें से कई लोगों के लिए यह काम करेगा।
वैज्ञानिक वर्षों तक इस प्रभाव को खोजते रहे और इससे हैरान होते रहे। उदाहरण के लिए: द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जब मित्र देशों की सेना नाजियों से लड़ रही थी, तो सैनिकों में इतने भयानक घाव थे कि चिकित्सा दल के पास अक्सर अफीम आधारित दर्द निवारक दवाओं की कमी हो जाती थी। मोर्चे पर तैनात एक अमेरिकी एनेस्थेटिस्ट हेनरी बीचर को चिंता थी कि अगर उन्होंने बिना किसी दवा के सैनिकों का ऑपरेशन किया तो हृदय गति रुकने से उनकी मृत्यु हो सकती है। इसलिए, क्योंकि उन्हें कोई और उपाय नहीं सूझा, उन्होंने एक प्रयोग किया। उन्होंने सैनिकों से कहा कि वे उन्हें मॉर्फिन दे रहे हैं, जबकि वास्तव में वे उन्हें बिना किसी दर्द निवारक के केवल खारे पानी की ड्रिप दे रहे थे। मरीजों ने ठीक वैसे ही प्रतिक्रिया दी जैसे उन्हें मॉर्फिन दिया गया हो। वे न तो चीखे, न रोए और न ही उन्हें पूर्णतः सदमा लगा। यह प्रयोग कारगर साबित हुआ।
1990 के दशक के मध्य तक, इरविंग इस विज्ञान को लगभग किसी भी जीवित व्यक्ति से बेहतर समझते थे, और वे हार्वर्ड में इस पर शोध करने वाले कार्यक्रम में एक प्रमुख व्यक्ति बनने वाले थे। लेकिन वे जानते थे कि नई अवसादरोधी दवाएं प्लेसबो से बेहतर काम करती हैं—कि उनका वास्तव में रासायनिक प्रभाव होता है। वे यह एक सरल कारण से जानते थे। यदि आप जनता को कोई दवा बेचना चाहते हैं, तो आपको एक कठोर प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। आपकी दवा का परीक्षण दो समूहों पर किया जाना चाहिए: एक समूह को असली दवा दी जाती है, और दूसरे समूह को चीनी की गोली (या कोई अन्य प्लेसबो) दी जाती है। फिर वैज्ञानिक इन समूहों की तुलना करते हैं। आपको जनता को दवा बेचने की अनुमति तभी मिलती है जब वह प्लेसबो से काफी बेहतर प्रदर्शन करती है।
जब उनके एक स्नातक छात्र—गाय सैपिरस्टीन नाम के एक युवा इजरायली—ने इरविंग से एक प्रस्ताव रखा, तो वे उत्सुक तो हुए, लेकिन बहुत उत्साहित नहीं हुए। गाय ने बताया कि वे किसी चीज़ की जाँच करना चाहते थे। जब भी आप कोई

दवा लेते हैं, तो रसायनों के प्रभाव के अलावा हमेशा कुछ प्लेसबो प्रभाव भी होता है। लेकिन कितना? शक्तिशाली दवाओं के मामले में, इसे हमेशा एक मामूली तत्व माना जाता है। गाय ने सोचा कि नई एंटीडिप्रेसेंट दवाएँ इस बात का पता लगाने के लिए एक दिलचस्प क्षेत्र हैं—यह देखने के लिए कि प्रभाव का कितना छोटा प्रतिशत दवाओं पर हमारे विश्वास के कारण होता है। इरविंग और गाय दोनों जानते थे कि अगर वे इसकी खोज शुरू करते हैं, तो उन्हें निश्चित रूप से पता चलेगा कि अधिकांश प्रभाव रासायनिक है, लेकिन प्लेसबो प्रभाव के छोटे पहलू का अध्ययन करना भी बौद्धिक रूप से दिलचस्प होगा।

तो उन्होंने एक सरल योजना से शुरुआत की। किसी भी दवा के असर का कितना हिस्सा उसमें मौजूद रसायनों के कारण होता है और कितना हिस्सा उन रसायनों पर आपके विश्वास के कारण होता है, यह पता लगाने का एक आसान तरीका है। जांचकर्ताओं को एक विशेष प्रकार का वैज्ञानिक अध्ययन करना होता है। वे भाग लेने वाले लोगों को तीन समूहों में बांटते हैं। पहले समूह में, आपको बताया जाता है कि वे आपको रासायनिक अवसादरोधी दवा दे रहे हैं—लेकिन वास्तव में, वे आपको केवल प्लेसबो देते हैं: एक चीनी की गोली, जो जॉन हेगार्थ की जादुई छड़ी जितनी ही असरदार होती है। दूसरे समूह में, आपको बताया जाता है कि आपको रासायनिक अवसादरोधी दवा दी जा रही है—और वास्तव में आपको वही दवा मिलती है। और तीसरे समूह में, आपको कुछ भी नहीं दिया जाता — न दवा, न चीनी की गोली; बस समय के साथ आपकी स्थिति पर नज़र रखी जाती है। इरविंग कहते हैं कि तीसरा समूह,5 वास्तव में महत्वपूर्ण है—हालाँकि लगभग सभी अध्ययनों में इसे शामिल नहीं किया जाता। वे समझाते हैं, “कल्पना कीजिए कि आप सर्दी-जुकाम के लिए एक नए उपचार की जाँच कर रहे हैं। आप लोगों को या तो प्लेसबो देते हैं या दवा। समय के साथ, सभी ठीक हो जाते हैं। सफलता दर आश्चर्यजनक लगती है। लेकिन फिर आपको याद आता है: बहुत से लोग सर्दी-जुकाम से कुछ दिनों में वैसे भी ठीक हो जाते हैं। यदि आप इसे ध्यान में नहीं रखते हैं, तो आपको सर्दी-जुकाम के उपचार की प्रभावशीलता के बारे में बहुत भ्रामक धारणा मिलेगी—ऐसा लगेगा कि दवा उन लोगों को ठीक कर रही है जो स्वाभाविक रूप से ठीक हो रहे थे। आपको तीसरे समूह की आवश्यकता है ताकि यह परीक्षण किया जा सके कि लोग बिना किसी सहायता के अपने आप ठीक होने की दर कितनी है।

इसलिए इरविंग और गाय ने अब तक प्रकाशित सभी अध्ययनों में इन तीन समूहों के अवसादरोधी दवाओं के परिणामों की तुलना करना शुरू किया। दवा के रासायनिक प्रभावों का पता लगाने के लिए, दो तरीके अपनाए जाते हैं। पहला, उन सभी लोगों को हटा दिया जाता है जो वैसे भी ठीक हो जाते। फिर उन सभी लोगों को हटा दिया जाता है जो चीनी की गोली दिए जाने पर ठीक हो गए। जो बचता है वही दवा का वास्तविक प्रभाव होता है।
लेकिन जब उन्होंने अवसादरोधी दवाओं पर सार्वजनिक रूप से उपलब्ध सभी वैज्ञानिक अध्ययनों के आंकड़ों को जोड़ा, तो उन्हें जो परिणाम मिले, वे उन्हें आश्चर्यचकित कर गए।
आंकड़ों से पता चला कि अवसादरोधी दवाओं के 25 प्रतिशत प्रभाव प्राकृतिक रूप से ठीक होने के कारण थे, 50 प्रतिशत 6 उन दवाओं के बारे में आपको बताई गई बातों के कारण थे, और केवल 25 प्रतिशत वास्तविक रसायनों के कारण थे। "यह देखकर मुझे बहुत आश्चर्य हुआ," इरविंग ने कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स में अपने घर के सामने वाले कमरे में मुझसे कहा। उन्हें लगा कि उनके आंकड़े गलत हैं—उनकी गणना में कोई गलती हुई है। गाय को यकीन था, जैसा कि उन्होंने मुझे बाद में बताया, "इस डेटा में कुछ न कुछ गड़बड़ जरूर है," और इसलिए वे महीनों तक बार-बार इसकी जांच करते रहे। "मैं स्प्रेडशीट और डेटा को देखते- देखते और हर संभव तरीके से उसका विश्लेषण करते-करते थक गया था," उन्होंने कहा, लेकिन वे जानते थे कि कहीं न कहीं कोई गलती जरूर है। उन्हें कोई त्रुटि नहीं मिली—इसलिए उन्होंने अपना डेटा प्रकाशित किया, ताकि अन्य वैज्ञानिक इसके बारे में क्या सोचते हैं, यह देखा जा सके।
नतीजतन, एक दिन इरविंग को एक ईमेल मिला—जिसमें यह संकेत दिया गया था कि शायद उन्होंने वास्तव में कहीं अधिक चौंकाने वाले घोटाले की सिर्फ ऊपरी परत ही खोजी थी। मुझे लगता है कि यही वह क्षण था जब इरविंग एंटीडिप्रेसेंट दवाओं के मामले में शर्लक होम्स बन गए।

ई-मेल में, थॉमस जे. मूर नामक एक वैज्ञानिक ने बताया कि वह इरविंग की खोज से प्रभावित हुए थे, और उनका मानना था कि इस जांच को आगे बढ़ाने का एक तरीका है - यह पता लगाने का कि वास्तव में क्या हो रहा था।
इरविंग ने अब तक जितने भी वैज्ञानिक अध्ययन देखे थे, उनमें से लगभग सभी में एक पेंच था, जैसा कि ईमेल में बताया गया था। दवाओं के असरदार होने या न

होने से संबंधित अधिकांश शोध बड़ी दवा कंपनियों द्वारा वित्त पोषित होते हैं, और वे यह शोध एक खास वजह से करते हैं: वे इन दवाओं का विपणन करके मुनाफा कमाना चाहते हैं। यही कारण है कि दवा कंपनियां अपने वैज्ञानिक अध्ययन गुप्त रूप से करती हैं, और बाद में केवल उन्हीं परिणामों को प्रकाशित करती हैं जिनसे उनकी दवाएं अच्छी दिखती हैं, या उनके प्रतिद्वंद्वियों की दवाएं खराब दिखती हैं। वे ऐसा ठीक उसी कारण से करते हैं जिस कारण से (उदाहरण के लिए) केएफसी कभी भी यह जानकारी जारी नहीं करेगा कि तला हुआ चिकन आपके लिए हानिकारक है।
इसे “प्रकाशन पूर्वाग्रह” कहा जाता है।7 दवा कंपनियों द्वारा किए जाने वाले सभी अध्ययनों में से 40 प्रतिशत कभी भी जनता के सामने जारी नहीं किए जाते हैं, और बहुत से अन्य केवल चुनिंदा रूप से जारी किए जाते हैं, जिसमें किसी भी नकारात्मक निष्कर्ष को हटा दिया जाता है।
तो, इस ईमेल में इरविंग को समझाया गया कि अब तक आप वैज्ञानिक अध्ययनों के केवल उन्हीं हिस्सों को देख रहे थे जिन्हें दवा कंपनियां हमें दिखाना चाहती थीं। लेकिन थॉमस मूर ने कहा कि इससे आगे भी एक रास्ता है। उन्होंने इरविंग को समझाया कि वास्तव में एक ऐसा तरीका है जिससे वह उन सभी डेटा तक पहुंच सकते हैं जिन्हें दवा कंपनियां हमें दिखाना नहीं चाहतीं। तरीका यह है: यदि आप किसी दवा को अमेरिकी बाजार में उतारना चाहते हैं, तो आपको खाद्य एवं औषधि प्रशासन (FDA), जो कि दवाओं का आधिकारिक नियामक है, में आवेदन करना होगा। अपने आवेदन के हिस्से के रूप में, आपको अपने द्वारा किए गए सभी परीक्षणों को पूरी तरह से प्रस्तुत करना होगा - चाहे वे आपके लाभ मार्जिन के लिए अच्छे हों या बुरे। यह वैसा ही है जैसे आप सेल्फी लेते हैं, और अपनी बीस तस्वीरें खींचते हैं, जिनमें से उन्नीस तस्वीरों को हटा देते हैं जिनमें आपकी ठुड्डी उभरी हुई दिखती है या आंखें धुंधली लगती हैं। आप फेसबुक या इंस्टाग्राम पर केवल वही तस्वीर पोस्ट करते हैं जिसमें आप अच्छे दिखते हैं (या, मेरे मामले में, सबसे कम बदसूरत)। लेकिन दवा कंपनियों को कानून के अनुसार एफडीए को अपनी सभी सेल्फी की प्रतियां भेजनी पड़ती हैं, यहां तक कि वे सेल्फी भी जिनमें वे मोटे दिखते हैं।
ईमेल में लिखा था, "अगर आप सूचना की स्वतंत्रता अधिनियम के तहत इसके लिए आवेदन करते हैं, तो आप सब कुछ देख पाएंगे। फिर हम पता लगा सकते हैं कि असल में क्या हो रहा है।"

जिज्ञासावश, इरविंग ने थॉमस के साथ मिलकर उस समय अमेरिका में सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाली छह एंटीडिप्रेसेंट दवाओं - प्रोज़ैक, पैक्सिल (वह दवा जो मैं ले रहा था), ज़ोलोफ़्ट, एफ़ेक्सोर, ड्यूरोनिन और सेलेक्सा - के बारे में दवा कंपनियों द्वारा प्रस्तुत जानकारी का अनुरोध किया। कई महीनों बाद, डेटा उन्हें जारी किया गया, और इरविंग ने शर्लक होम्स के आवर्धक लेंस की तरह वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उसका अध्ययन करना शुरू किया।
उन्हें तुरंत पता चल गया कि दवा कंपनियां वर्षों से चुनिंदा शोध प्रकाशित कर रही थीं, और उनकी अपेक्षा से कहीं अधिक हद तक। उदाहरण के लिए, प्रॉज़ैक के एक परीक्षण में, दवा 245 रोगियों को दी गई थी, लेकिन दवा कंपनी ने उनमें से केवल सत्ताईस रोगियों के परिणाम प्रकाशित किए। ये सत्ताईस रोगी9 वे थे जिन पर दवा कारगर प्रतीत हुई।
इरविंग और गाय ने इन वास्तविक आंकड़ों का उपयोग करके यह पता लगाया कि अवसादरोधी दवाएँ लेने वाले लोग चीनी की गोलियाँ लेने वालों की तुलना में कितना बेहतर महसूस कर रहे थे। वैज्ञानिक किसी व्यक्ति के अवसाद की गहराई को मापने के लिए हैमिल्टन स्केल नामक एक उपकरण का उपयोग करते हैं, जिसका आविष्कार 1959 में मैक्स हैमिल्टन नामक वैज्ञानिक ने किया था। हैमिल्टन स्केल 0 (जहाँ आप पूरी तरह से खुश हैं) से लेकर 51 (जहाँ आप ट्रेनों के सामने कूदने को तैयार हैं) तक होता है। एक उदाहरण के तौर पर: यदि आप अपनी नींद के पैटर्न में सुधार करते हैं, तो आप अपने हैमिल्टन स्कोर में छह अंकों की वृद्धि प्राप्त कर सकते हैं।
इरविंग ने पाया कि वास्तविक डेटा में, जिसे पीआर फिल्टर से नहीं गुजारा गया था, अवसादरोधी दवाएं हैमिल्टन स्कोर में सुधार लाती हैं—वे अवसादग्रस्त लोगों को बेहतर महसूस कराती हैं। यह सुधार 1.8 अंकों का है। इरविंग ने अपनी भौंहें सिकोड़ीं। बेहतर नींद पाने की तुलना में यह एक तिहाई कम है। यह बिल्कुल चौंकाने वाला था। अगर यह सच था, तो इसका मतलब था कि दवाइयों का लगभग कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ रहा था, कम से कम आम मरीज़ों पर तो नहीं—कि जॉन हेगार्थ के बाथ स्थित मरीज़ों की तरह, कहानी सुनकर उन्हें कुछ समय के लिए अच्छा लगता था, लेकिन फिर असली समस्या दोबारा उभर आती थी और वे फिर से उसी हालत में पहुँच जाते थे।
लेकिन आंकड़ों ने कुछ और ही दिखाया। इसके विपरीत, दवाओं के दुष्प्रभाव बहुत वास्तविक थे। इनसे कई लोगों का वजन बढ़ जाता है, यौन समस्याएं हो जाती

हैं या उन्हें बहुत पसीना आने लगता है। ये असली दवाएं हैं, जिनका वास्तविक प्रभाव होता है। लेकिन जब बात उन प्रभावों की आती है जिनके लिए इन्हें बनाया गया है—अवसाद और चिंता पर? तो ज्यादातर लोगों के लिए इनसे समस्या का समाधान होने की संभावना बहुत कम है।
इरविंग नहीं चाहते थे कि यह सच हो—यह उनके खुद के प्रकाशित काम के विपरीत था—लेकिन उन्होंने मुझसे कहा, "एक बात जिस पर मुझे गर्व है, वह है आंकड़ों का विश्लेषण करना और जब आंकड़े मेरी उम्मीदों से अलग हों तो अपना विचार बदलने की अनुमति देना।" उन्होंने इन दवाओं को मरीजों को तब तक सुझाया था जब उनके पास दवा कंपनियों द्वारा चुने गए चुनिंदा अध्ययनों के अलावा कोई और जानकारी नहीं थी। अब उनके पास स्पष्ट वैज्ञानिक प्रमाण थे, और उन्हें एहसास होने लगा था कि वे पहले की तरह काम नहीं कर सकते।

जब इरविंग ने इन आंकड़ों को एक वैज्ञानिक पत्रिका में प्रकाशित किया, तो उन्हें उम्मीद थी कि इन आंकड़ों को जुटाने वाले वैज्ञानिकों की ओर से कड़ा विरोध होगा। लेकिन वास्तव में, उसके बाद के महीनों में, उन्होंने पाया कि उनमें से कई लोगों में शर्मिंदगी भरी राहत का भाव था। शोधकर्ताओं के एक समूह ने लिखा कि यह बात लंबे समय से इस क्षेत्र में एक "छिपा हुआ राज़"10 थी कि अवसाद पर इन दवाओं का प्रभाव वास्तव में नगण्य था। इरविंग ने प्रकाशन से पहले सोचा था कि उन्हें एक अभूतपूर्व खोज मिली है, एक अभूतपूर्व चौंकाने वाली बात। वास्तव में, उन्होंने केवल वही खोजा था जो इस क्षेत्र के कई लोग लंबे समय से निजी तौर पर जानते थे।

एक दिन, इन खुलासों को मीडिया में खूब कवरेज मिलने के बाद, गाय—जो डॉ. वॉटसन का किरदार निभा रहे थे—एक पारिवारिक पार्टी में थे, तभी उनके एक रिश्तेदार उनके पास आईं। वह कई सालों से अवसादरोधी दवाएँ ले रही थीं। वह फूट-फूटकर रोने लगीं और उन्होंने कहा कि उन्हें लगता है कि वह कह रहे हैं कि अवसादरोधी दवाओं के असर में उन्होंने जो कुछ भी अनुभव किया था—उनकी सबसे बुनियादी भावनाएँ—वे सब झूठी थीं।
“बिल्कुल नहीं,” उसने उससे कहा। “इसका ज़्यादातर असर प्लेसबो इफ़ेक्ट है, इसका मतलब बस इतना है कि आपका दिमाग आपके अस्तित्व का सबसे अद्भुत हिस्सा

है—और आपका दिमाग आपको बेहतर महसूस कराने में कमाल का काम कर रहा है।” उसने कहा, ऐसा नहीं है कि आप जो महसूस कर रही हैं वह अवास्तविक है। बात यह है कि इसका कारण वह नहीं है जिसके बारे में आपको बताया गया है।
वह आश्वस्त नहीं हुई। उसने कई वर्षों तक उससे दोबारा बात नहीं की।

कुछ समय बाद, इरविंग को एक और लीक हुई स्टडी मिली। जब मैंने इसके बारे में पढ़ा तो इसने मुझे विशेष रूप से झकझोर दिया, क्योंकि यह सीधे तौर पर एक ऐसी स्थिति के बारे में बात कर रही थी जिससे मैं गुजर चुका था।
सेरोक्सेट (जिसे पैक्सिल के नाम से भी बेचा जाता है) लेना शुरू करने से कुछ समय पहले, इस दवा के निर्माता, ग्लैक्सोस्मिथक्लाइन ने गुप्त रूप से तीन नैदानिक परीक्षण किए थे कि क्या सेरोक्सेट मुझ जैसे किशोरों को दी जानी चाहिए। एक अध्ययन में पाया गया कि प्लेसीबो बेहतर काम करता है; एक अध्ययन में दवा और प्लेसीबो के बीच कोई अंतर नहीं दिखा; और एक अध्ययन में मिले- जुले परिणाम आए। किसी भी अध्ययन में सफलता नहीं मिली। फिर भी, परिणामों के एक आंशिक प्रकाशन में, उन्होंने घोषणा की: "पैरोक्सेटीन [दवा का दूसरा नाम] किशोरों में गंभीर अवसाद के लिए प्रभावी है।"
उस समय कंपनी के भीतर हुई चर्चा भी बाद में लीक हो गई। कंपनी के एक अंदरूनी सूत्र ने चेतावनी दी थी: "यह कहना व्यावसायिक रूप से अस्वीकार्य होगा कि इसकी प्रभावकारिता सिद्ध नहीं हुई है, क्योंकि इससे पैराओक्सेटीन की प्रतिष्ठा को नुकसान होगा।" दूसरे शब्दों में कहें तो—हम यह नहीं कह सकते कि यह काम नहीं करता, क्योंकि इससे हमारी कमाई कम हो जाएगी। इसलिए उन्होंने ऐसा नहीं कहा।
अंततः, अदालत में,11 न्यूयॉर्क के अटॉर्नी जनरल एलियट स्पिट्जर द्वारा मुकदमा दायर किए जाने के बाद, उन्हें झूठ बोलने के लिए न्यूयॉर्क राज्य में 2.5 मिलियन डॉलर का भुगतान करने के लिए मजबूर होना पड़ा। लेकिन तब तक मुझे किशोरावस्था में ही यह दवा दी जा चुकी थी, और मैंने इसे एक दशक से अधिक समय तक लेना जारी रखा था। बाद में, दुनिया की अग्रणी चिकित्सा पत्रिकाओं में से एक, लैंसेट ने किशोरों को दी जाने वाली चौदह प्रमुख एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का विस्तृत अध्ययन किया। बिना किसी काट-छांट के, वास्तविक परिणामों से मिले सबूतों से पता चला कि वे दवाएं एक अपवाद को

छोड़कर, जहां प्रभाव बहुत कम था, बिल्कुल भी काम नहीं करती थीं। पत्रिका ने निष्कर्ष निकाला कि अब किशोरों को ये दवाएं नहीं दी जानी चाहिए।12
इसे पढ़ना मेरे लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ था। यह वही दवा थी जिसे मैंने किशोरावस्था में लेना शुरू किया था, और यह वही कंपनी थी जिसने इसे बनाया था, और खुद उनके शब्दों में कह रही थी कि यह मेरे जैसे लोगों पर काम नहीं करती—लेकिन फिर भी वे इसका प्रचार जारी रखने वाले थे।13
उनके शब्दों को पढ़ते हुए मुझे एहसास हुआ कि मैं इरविंग किर्श की बातों को इतनी आसानी से खारिज नहीं कर सकता। लेकिन यह तो उनके खुलासों की शुरुआत थी। सबसे चौंकाने वाला खुलासा तो अभी बाकी था।

अध्याय दो

असंतुलन

मेरी पहली एंटीडिप्रेसेंट गोली लेने के एक साल बाद, उपराष्ट्रपति अल गोर की पत्नी टिपर गोर 1 ने यूएसए टुडे अखबार को बताया कि उन्हें हाल ही में अवसाद क्यों हो गया था। उन्होंने कहा, “यह निश्चित रूप से एक गंभीर अवसाद था, जिससे उबरने के लिए मुझे मदद लेनी पड़ेगी। मैंने जो सीखा वह यह है कि आपके मस्तिष्क को एक निश्चित मात्रा में सेरोटोनिन की आवश्यकता होती है और जब यह कम हो जाता है, तो यह ऐसा है जैसे आपकी गाड़ी में ईंधन खत्म हो गया हो।” लाखों लोगों को—जिनमें मैं भी शामिल हूं—यही बात बताई जा रही थी। जब इरविंग किर्श ने पाया कि सेरोटोनिन बढ़ाने वाली ये दवाएँ वैसा असर नहीं दिखा रही थीं जैसा सबको बताया जा रहा था, तो उन्होंने हैरानी से एक और बुनियादी सवाल पूछना शुरू किया। उन्होंने सोचना शुरू किया, इस बात का क्या सबूत है कि अवसाद मुख्य रूप से मस्तिष्क में सेरोटोनिन या किसी अन्य रसायन के असंतुलन 2 के कारण होता है? यह असंतुलन कहाँ से आता है?

इरविंग को पता चला कि सेरोटोनिन की कहानी 1952 की उमस भरी गर्मियों में न्यूयॉर्क शहर के एक टीबी वार्ड में बिल्कुल संयोग से शुरू हुई, जब कुछ मरीज अस्पताल के गलियारे में बेकाबू होकर नाचने लगे। मार्सिलिड नाम की एक नई दवा आई थी, जिसके बारे में डॉक्टरों को लगा कि यह टीबी के मरीजों की मदद कर सकती है। हालांकि, टीबी पर इसका कोई खास असर नहीं हुआ, लेकिन डॉक्टरों ने देखा कि इसने कुछ और ही किया। वे इसे नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते थे। इसने मरीजों को बेहद खुश और आनंदित कर दिया - कुछ तो उन्माद में नाचने लगे।

इसलिए जल्द ही किसी ने, बिल्कुल तर्कसंगत रूप से, इसे अवसादग्रस्त लोगों को देने का प्रयास किया—और ऐसा प्रतीत हुआ कि उन पर भी इसका कुछ समय के लिए समान प्रभाव पड़ा। इसके कुछ ही समय बाद, कुछ अन्य दवाएँ आईं जिनका प्रभाव भी (अल्पकालिक रूप से) समान प्रतीत हुआ—इप्रोनिड और इमिप्रामाइन नाम की दवाएँ। तो लोगों ने पूछना शुरू किया कि इन नई दवाओं में क्या समानता हो सकती है? और जो भी हो—क्या यह अवसाद का इलाज करने की कुंजी हो सकती है? किसी को ठीक से पता नहीं था कि इसकी खोज कहाँ से शुरू करें, और इस तरह एक दशक तक यह सवाल अनसुलझा ही रहा, शोधकर्ताओं को उत्सुक बनाए रखा। फिर 1965 में, एलेक कोपेन नाम के एक ब्रिटिश डॉक्टर ने एक सिद्धांत पेश किया। उन्होंने पूछा, क्या ये सभी दवाएँ मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर बढ़ा रही हैं? अगर यह सच होता, तो इससे यह संकेत मिलता कि अवसाद सेरोटोनिन के निम्न स्तर के कारण हो सकता है। इस कालखंड का इतिहास लिखने वाले डॉ. गैरी ग्रीनबर्ग बताते हैं, "इन वैज्ञानिकों ने जिस जोखिम भरे काम को अंजाम दिया, उसे शब्दों में बयां करना मुश्किल है। उन्हें वास्तव में यह पता नहीं था कि मस्तिष्क में सेरोटोनिन क्या कर रहा है।" ग्रीनबर्ग कहते हैं कि इस विचार को सबसे पहले सामने रखने वाले वैज्ञानिकों के प्रति निष्पक्षता बरतते हुए, उन्होंने इसे एक अस्थायी सुझाव के रूप में ही रखा था। उनमें से एक ने कहा कि यह "अधिक से अधिक एक अति सरलीकरण" था, और कहा कि "वर्तमान में उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर" इसे सत्य साबित नहीं किया जा सकता।
लेकिन कुछ वर्षों बाद, 1970 के दशक में, अंततः इन सिद्धांतों का परीक्षण शुरू करना संभव हो पाया। यह पता चला कि लोगों को एक ऐसा रासायनिक मिश्रण दिया जा सकता है जो उनके सेरोटोनिन के स्तर को कम करता है। तो अगर यह सिद्धांत सही था—अगर कम सेरोटोनिन अवसाद का कारण बनता है—तो क्या होना चाहिए था? इस मिश्रण को लेने के बाद, लोगों को अवसादग्रस्त हो जाना चाहिए था। इसलिए उन्होंने इसे आजमाया। उन्होंने लोगों को सेरोटोनिन के स्तर को कम करने वाली दवा दी और यह देखने के लिए निगरानी की कि क्या होता है। और— जब तक वे पहले से ही शक्तिशाली दवाओं का सेवन नहीं कर रहे थे—वे अवसादग्रस्त नहीं हुए।7 वास्तव में, अधिकांश रोगियों में, इसका उनके मनोदशा पर बिल्कुल भी प्रभाव नहीं पड़ा।

मैं ब्रिटेन में इन नई अवसादरोधी दवाओं का अध्ययन करने वाले पहले वैज्ञानिकों में से एक, प्रोफेसर डेविड हीली से मिलने वेल्स के उत्तर में स्थित बांगोर शहर में उनके क्लिनिक गया। उन्होंने अवसादरोधी दवाओं का सबसे विस्तृत इतिहास लिखा है। जब अवसाद के कम सेरोटोनिन स्तर के कारण होने की धारणा की बात आई, तो उन्होंने मुझसे कहा: “इसका कभी कोई आधार नहीं था। यह महज़ मार्केटिंग का हथकंडा था। 1990 के दशक की शुरुआत में जब ये दवाएं आईं, तब कोई भी विशेषज्ञ मंच पर जाकर यह नहीं कह सकता था कि, ‘देखिए, अवसादग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर कम हो जाता है’… इसका कभी कोई प्रमाण नहीं था।” उन्होंने कहा कि इसे गलत साबित नहीं किया जा सका, क्योंकि “इसे कभी ‘मान्यता’ मिली ही नहीं। ऐसा कभी कोई समय नहीं आया जब इस क्षेत्र के 50 प्रतिशत लोग वास्तव में इस पर विश्वास करते हों।” मनुष्यों पर सेरोटोनिन के प्रभावों के सबसे बड़े अध्ययन में अवसाद के साथ कोई सीधा संबंध नहीं पाया गया। प्रिंसटन के प्रोफेसर एंड्रयू स्कल ने कहा है कि अवसाद का कारण कम सेरोटोनिन को बताना "बेहद भ्रामक और अवैज्ञानिक" है।10
यह सिर्फ एक मायने में ही उपयोगी था। जब दवा कंपनियां मेरे और टिपर गोर जैसे लोगों को अवसादरोधी दवाएं बेचना चाहती थीं, तो यह एक बेहतरीन उदाहरण था। इसे समझना आसान है, और इससे यह आभास होता है कि अवसादरोधी दवाएं आपको एक प्राकृतिक अवस्था में वापस लाती हैं—उस तरह का संतुलन जिसका आनंद हर कोई उठाता है।

इरविंग को पता चला कि जब वैज्ञानिकों ने (लेकिन दवा कंपनियों की जनसंपर्क टीमों ने नहीं) अवसाद और चिंता के कारण के रूप में सेरोटोनिन को छोड़ दिया, तो वैज्ञानिक अनुसंधान में एक बदलाव आया। उन्होंने कहा: अगर अवसाद और चिंता का कारण सेरोटोनिन की कमी नहीं है, तो किसी अन्य रसायन की कमी ही होगी। यह अभी भी मान लिया गया था कि ये समस्याएं मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन के कारण होती हैं, और अवसादरोधी दवाएं उस रासायनिक असंतुलन को ठीक करके काम करती हैं। अगर कोई एक रसायन मनोवैज्ञानिक हत्यारा साबित नहीं होता है, तो उन्हें किसी दूसरे रसायन की खोज शुरू करनी होगी।
लेकिन इरविंग ने एक अटपटा सवाल पूछना शुरू कर दिया। अगर अवसाद और चिंता रासायनिक असंतुलन के कारण होते हैं, और अवसादरोधी दवाएं उस असंतुलन को ठीक

करके काम करती हैं, तो आपको उस अजीब बात का कारण बताना होगा जो उन्हें बार-बार मिल रही थी। मस्तिष्क में सेरोटोनिन बढ़ाने वाली अवसादरोधी दवाओं का नैदानिक परीक्षणों में वही मामूली प्रभाव होता है जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन घटाने वाली दवाओं का होता है। और उनका वही प्रभाव होता है जो एक अन्य रसायन, नॉरएपिनेफ्रिन बढ़ाने वाली दवाओं का होता है। और उनका वही प्रभाव होता है जो एक अन्य रसायन, डोपामाइन बढ़ाने वाली दवाओं का होता है। दूसरे शब्दों में कहें तो—आप किसी भी रसायन में बदलाव करें, परिणाम एक ही होता है।
तो इरविंग ने पूछा: इन अलग-अलग दवाओं का सेवन करने वाले लोगों में वास्तव में क्या समानता है? उन्हें केवल एक ही बात मिली: यह विश्वास कि दवाएं असर करती हैं। इरविंग का मानना है कि यह काफी हद तक उसी कारण से काम करती है जिस कारण से जॉन हेगार्थ की जादुई छड़ी काम करती थी: क्योंकि आपको विश्वास होता है कि आपकी देखभाल की जा रही है और आपको एक समाधान दिया जा रहा है।

इस विषय पर बीस वर्षों तक उच्चतम स्तर पर शोध करने के बाद, इरविंग इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि अवसाद का कारण रासायनिक असंतुलन है, यह धारणा मात्र "इतिहास की एक दुर्घटना" है, जो वैज्ञानिकों द्वारा शुरू में जो देखा गया उसे गलत समझने के कारण उत्पन्न हुई, और फिर दवा कंपनियों ने उस गलत धारणा को दुनिया को बेचकर मुनाफा कमाया।
इरविंग कहते हैं कि इसी वजह से हमारी संस्कृति में अवसाद का जो प्राथमिक कारण बताया जाता है, वह अब बेबुनियाद साबित होने लगता है। यह धारणा कि आप "रासायनिक असंतुलन" के कारण बहुत बुरा महसूस करते हैं, कई गलतियों और भूलों पर आधारित थी। उन्होंने मुझे बताया कि विज्ञान में यह धारणा गलत साबित होने के सबसे करीब आ चुकी है। यह एक न्यूरोकेमिकल हम्प्टी डम्प्टी की तरह ज़मीन पर बिखरी पड़ी है, मानो उसकी मुस्कान बहुत उदास हो।

मैंने इरविंग के साथ उनकी यात्रा में काफी लंबा सफर तय किया था—लेकिन मैं वहीं रुक गया, चौंक गया। क्या यह सचमुच सच हो सकता है? मैंने सामाजिक विज्ञान में प्रशिक्षण प्राप्त किया है, और इसी प्रकार के प्रमाणों पर मैं इस पुस्तक के बाकी हिस्सों में चर्चा करूंगा। मैंने उस प्रकार के विज्ञान

में प्रशिक्षण प्राप्त नहीं किया है जिसमें वे विशेषज्ञ हैं। मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या मैं उन्हें गलत समझ रहा था, या क्या वे वैज्ञानिक रूप से एक अपवाद थे। इसलिए मैंने जितना हो सका उतना पढ़ा, और जितना संभव हो सके उतने अन्य वैज्ञानिकों से इसे समझाने का प्रयास किया।
लंदन यूनिवर्सिटी कॉलेज स्थित अपने कार्यालय में इस प्रश्न की अग्रणी विशेषज्ञ प्रोफेसर जोआना मोनक्रिफ 13 ने मुझसे स्पष्ट रूप से कहा, "अवसादग्रस्त या चिंतित लोगों के मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन होने का कोई प्रमाण नहीं है।" उन्होंने कहा कि यह शब्द वास्तव में अर्थहीन है: हम नहीं जानते कि "रासायनिक रूप से संतुलित" मस्तिष्क कैसा दिखता है। उन्होंने कहा कि लोगों को बताया जाता है कि अवसादरोधी जैसी दवाएं मस्तिष्क में प्राकृतिक संतुलन बहाल करती हैं, लेकिन यह सच नहीं है - वे एक कृत्रिम अवस्था पैदा करती हैं। उनका मानना है कि मानसिक कष्ट का कारण केवल रासायनिक असंतुलन होना "एक मिथक" है, जिसे दवा कंपनियों ने हमें बेचा है। क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. लूसी जॉनस्टोन 14 तो और भी स्पष्ट थीं। उन्होंने कॉफी पीते हुए मुझसे कहा, "तुम्हें जो कुछ भी बताया गया, वह लगभग सब बकवास था। सेरोटोनिन सिद्धांत झूठ है। मुझे नहीं लगता कि हमें इसे सजा- संवारकर यह कहना चाहिए, 'अच्छा, शायद इसे साबित करने के लिए कुछ सबूत हों।' ऐसा कोई सबूत नहीं है।"

फिर भी मुझे यह बात बिल्कुल अविश्वसनीय लगी कि इतनी बड़ी चीज़—दुनिया की सबसे लोकप्रिय दवाओं में से एक, जिसे मेरे आस-पास इतने सारे लोग लेते हैं— इतनी गलत कैसे हो सकती है। ज़ाहिर है, ऐसा होने से रोकने के लिए सुरक्षा उपाय मौजूद हैं: किसी दवा के हमारे बाथरूम कैबिनेट तक पहुँचने से पहले वैज्ञानिक परीक्षणों की कई कठिन प्रक्रियाएँ पूरी करनी पड़ती हैं। मुझे ऐसा लगा जैसे मैं अभी-अभी JFK से LAX के लिए उड़ान भर कर उतरा हूँ और मुझे बताया गया है कि पूरी यात्रा में विमान को एक बंदर ने उड़ाया था। निश्चित रूप से ऐसी घटना को रोकने के लिए प्रक्रियाएँ मौजूद होंगी? अगर ये प्रक्रियाएँ वाकई इतनी सीमित थीं, जैसा कि इस गहन शोध से पता चलता है, तो ये दवाएँ इन प्रक्रियाओं से कैसे गुज़र गईं?
मैंने इस विषय पर इस क्षेत्र के अग्रणी वैज्ञानिकों में से एक, प्रोफेसर जॉन इओनिडिस से चर्चा की, जिनके बारे में अटलांटिक मंथली ने कहा है कि वे

"जीवित वैज्ञानिकों में से सबसे प्रभावशाली हो सकते हैं।"16 उनका कहना है कि यह आश्चर्य की बात नहीं है कि दवा कंपनियां सबूतों को नजरअंदाज करके दवाओं को बाजार में उतार सकती हैं, क्योंकि वास्तव में ऐसा अक्सर होता रहता है। उन्होंने मुझे विस्तार से बताया कि ये एंटीडिप्रेसेंट विकास के चरण से मेरे शरीर तक कैसे पहुंचे। यह इस तरह काम करता है: "कंपनियां अक्सर अपने उत्पादों पर खुद ही परीक्षण करती हैं," उन्होंने कहा। इसका मतलब है कि वे नैदानिक परीक्षण की व्यवस्था करती हैं, और वे ही तय करती हैं कि किसे परिणाम देखने को मिलेंगे। इसलिए "वे अपने ही उत्पादों का मूल्यांकन कर रहे हैं। वे उन सभी बेचारे शोधकर्ताओं को शामिल कर रहे हैं जिनके पास धन का कोई अन्य स्रोत नहीं है... [और] जिनका इस बात पर बहुत कम नियंत्रण है कि [परिणाम] कैसे लिखे और प्रस्तुत किए जाएंगे।" एक बार वैज्ञानिक प्रमाण एकत्र हो जाने के बाद, अक्सर वैज्ञानिक ही उन्हें नहीं लिखते हैं। "आमतौर पर, कंपनी के लोग 17 ही [प्रकाशित वैज्ञानिक] रिपोर्ट लिखते हैं।"
फिर ये सबूत नियामकों के पास जाते हैं, जिनका काम यह तय करना होता है कि दवा को बाज़ार में आने की अनुमति दी जाए या नहीं। लेकिन संयुक्त राज्य अमेरिका में, नियामकों के वेतन का 40 प्रतिशत हिस्सा दवा कंपनियों द्वारा दिया जाता है (जबकि ब्रिटेन में यह 100 प्रतिशत है)। जब कोई समाज यह तय करने की कोशिश कर रहा होता है कि कौन सी दवा बाज़ार में लाने के लिए सुरक्षित है, तो दो पक्ष होने चाहिए: एक दवा कंपनी जो इसके पक्ष में तर्क देती है, और दूसरा हम आम जनता के लिए काम करने वाला एक निर्णायक जो यह पता लगाता है कि दवा ठीक से काम करती है या नहीं। लेकिन प्रोफेसर इओनिडिस मुझे बता रहे थे कि इस मामले में, निर्णायक को दवा कंपनी की टीम द्वारा भुगतान किया जाता है, और वह टीम लगभग हमेशा जीतती है।
उन्होंने जो नियम बनाए हैं, उनसे किसी भी दवा को मंज़ूरी मिलना बेहद आसान हो जाता है। आपको बस दो परीक्षण प्रस्तुत करने होते हैं—किसी भी समय, दुनिया में कहीं भी—जो दवा के किसी सकारात्मक प्रभाव का संकेत देते हों। अगर दो परीक्षण हों और उनमें कुछ प्रभाव दिखे, तो बस इतना ही काफी है। उदाहरण के लिए, एक ऐसी स्थिति हो सकती है जिसमें एक हज़ार वैज्ञानिक परीक्षण हों, और उनमें से 998 में दवा का कोई असर न दिखे, और दो में मामूली सा प्रभाव दिखे—और इसका मतलब है कि दवा आपके नज़दीकी फार्मेसी तक पहुँच जाएगी।

“मुझे लगता है कि यह क्षेत्र गंभीर रूप से बीमार है,” प्रोफेसर इओनिडिस ने मुझसे कहा। “यह क्षेत्र पूरी तरह से बीमार, बिका हुआ और भ्रष्ट है, और मैं इसे किसी और तरह से बयान नहीं कर सकता।” मैंने उनसे पूछा कि यह सब जानकर उन्हें कैसा लगा। “निराशाजनक,” उन्होंने कहा। मैंने जवाब दिया, “यह विडंबना है।” “लेकिन इतना भी निराशाजनक नहीं,” उन्होंने कहा, “कि मुझे एसएसआरआई (अवसादरोधी दवा) लेनी पड़े।”
मैंने हंसने की कोशिश की, लेकिन हंसी गले में ही अटक गई।

कुछ लोगों ने इरविंग से कहा—तो क्या हुआ? ठीक है, मान लीजिए कि यह प्लेसबो प्रभाव है। कारण चाहे जो भी हो, लोग बेहतर महसूस करते हैं। इस जादू को क्यों तोड़ना? उन्होंने समझाया: नैदानिक परीक्षणों से मिले सबूत बताते हैं कि अवसादरोधी प्रभाव काफी हद तक प्लेसबो प्रभाव होते हैं, लेकिन दुष्प्रभाव ज्यादातर रसायनों के कारण होते हैं, और वे बहुत गंभीर हो सकते हैं।
इरविंग कहते हैं, "बेशक, वज़न बढ़ जाता है।" मेरा वज़न बहुत बढ़ गया था, और दवा बंद करते ही लगभग तुरंत कम हो गया। उन्होंने आगे कहा, "हम जानते हैं कि एसएसआरआई (नए प्रकार की अवसादरोधी दवाएं) विशेष रूप से यौन दुष्क्रिया में योगदान करती हैं, और अधिकांश एसएसआरआई के कारण होने वाली यौन दुष्क्रिया की दर लगभग 75 प्रतिशत है।" हालांकि इस बारे में बात करना दर्दनाक है, लेकिन यह बात मेरे लिए भी सच साबित हुई। पैक्सिल लेने के दौरान, मैंने पाया कि मेरे जननांग बहुत कम संवेदनशील हो गए थे, और स्खलन में बहुत समय लगता था। इससे यौन संबंध दर्दनाक हो गया और उससे मिलने वाला आनंद कम हो गया। जब मैंने दवा लेना बंद कर दिया और फिर से अधिक आनंददायक यौन संबंध का अनुभव करने लगा, तब मुझे याद आया कि नियमित यौन संबंध दुनिया के सबसे अच्छे प्राकृतिक अवसादरोधी उपायों में से एक है।
“युवाओं में, [ये रासायनिक एंटीडिप्रेसेंट] आत्महत्या का जोखिम बढ़ाते हैं।18 एक नए स्वीडिश अध्ययन से पता चलता है कि यह हिंसक आपराधिक व्यवहार का जोखिम बढ़ाता है,” इरविंग ने आगे कहा। “बुजुर्गों में यह सभी कारणों से मृत्यु का जोखिम बढ़ाता है, स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है। सभी में, यह टाइप 2 मधुमेह का जोखिम बढ़ाता है। गर्भवती महिलाओं में, यह गर्भपात [और] ऑटिज्म या शारीरिक विकृतियों के साथ पैदा होने वाले बच्चों के जन्म का

जोखिम बढ़ाता है। तो ये सभी बातें ज्ञात हैं।” और यदि आप इन प्रभावों का अनुभव करना शुरू कर देते हैं, तो इसे रोकना मुश्किल हो सकता है—लगभग 20 प्रतिशत लोगों को गंभीर वापसी के लक्षण अनुभव होते हैं।19
तो, वे कहते हैं, "अगर आप प्लेसीबो प्रभाव पाने के लिए किसी चीज़ का इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो कम से कम कोई सुरक्षित चीज़ इस्तेमाल करें।" इरविंग कहते हैं, हम लोगों को सेंट जॉन्स वॉर्ट नाम की जड़ी बूटी दे सकते हैं, और हमें प्लेसीबो के सारे सकारात्मक प्रभाव मिलेंगे और इन नुकसानों से छुटकारा मिलेगा। हालांकि—ज़ाहिर है—सेंट जॉन्स वॉर्ट का पेटेंट दवा कंपनियों के पास नहीं है, इसलिए इससे कोई खास मुनाफा नहीं कमाएगा।
इस समय तक, इरविंग को, जैसा कि उन्होंने मुझे धीरे से बताया, उन गोलियों को इतने वर्षों तक बेचने के लिए "अपराधबोध" महसूस होने लगा था।

1802 में, जॉन हेगार्थ ने जादुई छड़ियों की असली कहानी जनता के सामने उजागर की। उन्होंने समझाया कि कुछ लोग कुछ समय के लिए सचमुच अपने दर्द से उबर जाते हैं, लेकिन यह छड़ियों की शक्ति के कारण नहीं होता। यह उनके मन की शक्ति के कारण होता है। यह एक प्लेसबो प्रभाव था, और संभवतः यह लंबे समय तक नहीं टिकता था, क्योंकि यह मूल समस्या का समाधान नहीं कर रहा था।
इस संदेश ने लगभग सभी को क्रोधित कर दिया।20 कुछ लोगों को लगा कि उन्हें उन लोगों ने धोखा दिया है जिन्होंने शुरू में ही महंगी छड़ियां बेची थीं— लेकिन कई और लोग हेगार्थ पर ही क्रोधित थे और उन्होंने कहा कि वह स्पष्ट रूप से बकवास कर रहे थे। उन्होंने लिखा, "इस जानकारी ने भारी हंगामा खड़ा कर दिया, साथ ही धमकियां और गाली-गलौज भी हुई। उस समय के कुछ प्रमुख वैज्ञानिकों सहित कई प्रतिष्ठित व्यक्तियों द्वारा एक प्रति-घोषणा पर हस्ताक्षर किए जाने थे, जिसमें यह बताया जाना था कि छड़ी काम करती है, और उसकी शक्तियां भौतिक और वास्तविक हैं।"
इरविंग द्वारा अपने शुरुआती नतीजे प्रकाशित करने के बाद से, और वर्षों से उन्होंने उन पर जो शोध किया है, प्रतिक्रिया एक जैसी ही रही है। कोई भी इस बात से इनकार नहीं करता कि दवा कंपनियों द्वारा FDA को प्रस्तुत किए गए अपने ही आंकड़ों से पता चलता है कि एंटीडिप्रेसेंट का प्लेसीबो की तुलना में बहुत कम प्रभाव होता है। कोई भी इस बात से इनकार नहीं करता कि मेरी अपनी दवा कंपनी ने निजी तौर पर स्वीकार किया कि मुझे दी गई दवा पैक्सिल,

मुझ जैसे लोगों के लिए कारगर नहीं थी, और उन्हें अपने धोखे के लिए अदालत में हर्जाना देना पड़ा।
लेकिन कुछ वैज्ञानिक—काफी बड़ी संख्या में—किर्श के कई व्यापक तर्कों से असहमत हैं। मैं उनके विचारों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करना चाहता था। मुझे उम्मीद थी कि पुरानी कहानी को किसी तरह बचाया जा सकता है। मैंने एक ऐसे व्यक्ति की ओर रुख किया, जिसने जीवित लोगों में सबसे अधिक सफलतापूर्वक अवसादरोधी दवाओं को आम जनता तक पहुंचाया, और उसने ऐसा इसलिए किया क्योंकि उसे इस पर विश्वास था: उसने दवा कंपनियों से एक पैसा भी नहीं लिया।

1990 के दशक में,21 डॉ. पीटर क्रेमर रोड आइलैंड स्थित अपने चिकित्सा केंद्र में एक के बाद एक ऐसे मरीज़ों को देख रहे थे, जो नई अवसादरोधी दवाएँ लेने के बाद उनकी आँखों के सामने बदल रहे थे। बात सिर्फ़ इतनी नहीं थी कि उनमें सुधार दिखाई दे रहा था; उनका तर्क था कि वे "स्वस्थ से भी बेहतर" हो गए थे—उनमें औसत व्यक्ति की तुलना में कहीं अधिक लचीलापन और ऊर्जा थी। इस विषय पर लिखी उनकी पुस्तक, 'लिसनिंग टू प्रॉज़ैक', अवसादरोधी दवाओं पर अब तक की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक बन गई। मैंने दवाएँ लेना शुरू करने के कुछ समय बाद ही इसे पढ़ा। मुझे पूरा विश्वास था कि पीटर द्वारा इतने प्रभावशाली ढंग से वर्णित प्रक्रिया मेरे साथ भी हो रही थी। मैंने इसके बारे में लिखा और लेखों और साक्षात्कारों के माध्यम से जनता के सामने उनकी बात रखी।
इसलिए जब इरविंग ने अपने साक्ष्य प्रस्तुत करना शुरू किया, तो पीटर—जो तब तक ब्राउन मेडिकल स्कूल में प्रोफेसर बन चुके थे—भयभीत हो गए। उन्होंने इरविंग की एंटीडिप्रेसेंट्स की आलोचना को सार्वजनिक रूप से विस्तार से खारिज करना शुरू कर दिया—पुस्तकों में और कई तीखी सार्वजनिक बहसों में। उनका पहला तर्क यह है कि इरविंग अवसादरोधी दवाओं को पर्याप्त समय नहीं दे रहे हैं। उन्होंने जिन नैदानिक परीक्षणों का विश्लेषण किया है—नियामक को प्रस्तुत किए गए लगभग सभी परीक्षण—वे आम तौर पर चार से आठ सप्ताह तक चलते हैं। लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। इन दवाओं को वास्तविक प्रभाव दिखाने में अधिक समय लगता है।
मुझे यह एक महत्वपूर्ण आपत्ति लगी। इरविंग भी ऐसा ही सोचते थे। इसलिए उन्होंने यह पता लगाने की कोशिश की कि क्या कोई ऐसे दवा परीक्षण हुए हैं जो

इससे अधिक समय तक चले हों, ताकि उनके परिणाम पता चल सकें। पता चला कि ऐसे दो परीक्षण हुए थे—पहले में, प्लेसीबो ने दवा के समान ही काम किया, और दूसरे में, प्लेसीबो ने बेहतर प्रदर्शन किया।
पीटर ने फिर इरविंग की एक और गलती की ओर इशारा किया। इरविंग जिन अवसादरोधी दवाओं के परीक्षणों का अध्ययन कर रहे हैं, उनमें दो समूहों को एक साथ रखा गया है: मध्यम अवसाद से ग्रस्त लोग और गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोग। पीटर मानते हैं कि शायद ये दवाएं मध्यम अवसाद से ग्रस्त लोगों पर ज्यादा असर नहीं करतीं—लेकिन गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों पर ये असर करती हैं। उन्होंने इसे देखा है। इसलिए जब इरविंग सभी के लिए औसत निकालते हैं,24 जिसमें हल्के अवसाद और गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों को एक साथ रखा जाता है, तो दवाओं का प्रभाव कम दिखता है—लेकिन ऐसा सिर्फ इसलिए है क्योंकि वे वास्तविक प्रभाव को कम कर रहे हैं, ठीक वैसे ही जैसे कोक का स्वाद पानी में मिलाने से खत्म हो जाता है।
इरविंग ने फिर से सोचा कि यह एक संभावित रूप से महत्वपूर्ण बिंदु है, और वह इसे समझने के लिए उत्सुक थे, इसलिए उन्होंने उन अध्ययनों की फिर से समीक्षा की जिनसे उन्होंने अपना डेटा लिया था। उन्होंने पाया कि, एक अपवाद को छोड़कर, उन्होंने केवल उन लोगों के अध्ययनों को देखा था जिन्हें बहुत गंभीर अवसाद से ग्रसित माना गया था।25
इसके बाद पीटर ने अपना सबसे सशक्त तर्क प्रस्तुत किया। यही इरविंग के विरुद्ध और अवसादरोधी दवाओं के पक्ष में उनके तर्क का मूल आधार है।

2012 में, पीटर एक खूबसूरत कांच के घननुमा चिकित्सा केंद्र में चल रहे कुछ नैदानिक परीक्षणों को देखने गए, जहाँ से बाहर आलीशान मकान दिखाई देते थे। जब वहाँ की कंपनी अवसादरोधी दवाओं पर परीक्षण करना चाहती है, तो उन्हें दो तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्हें ऐसे स्वयंसेवकों की भर्ती करनी होती है जो लंबे समय तक संभावित रूप से खतरनाक गोलियां खा सकें, लेकिन कानून के अनुसार वे केवल 40 से 75 डॉलर के बीच ही भुगतान कर सकते हैं। साथ ही, उन्हें ऐसे लोगों को ढूंढना होता है जिन्हें विशेष मानसिक स्वास्थ्य विकार हों—उदाहरण के लिए, यदि आप अवसाद पर परीक्षण कर रहे हैं, तो उन्हें केवल अवसाद होना चाहिए, कोई अन्य जटिलता नहीं होनी चाहिए। इन सब बातों को देखते हुए, उनके लिए परीक्षण में भाग लेने के लिए किसी को ढूंढना

काफी मुश्किल होता है, इसलिए वे अक्सर बेहद हताश लोगों की ओर रुख करते हैं और उन्हें लुभाने के लिए अन्य चीजें पेश करते हैं। पीटर ने देखा कि शहर भर से गरीब लोगों को बसों में भरकर लाया जा रहा था ताकि उन्हें देखभाल का एक शानदार पैकेज दिया जा सके जो उन्हें सामान्य रूप से घर पर कभी नहीं मिलता - थेरेपी, लोगों का एक पूरा समुदाय जो उनकी बात सुनेगा, दिन के दौरान रहने के लिए एक गर्म जगह, दवा और पैसा जो उनकी गरीबी रेखा से नीचे की आय को दोगुना कर सकता है।

यह सब देखते हुए पीटर के मन में एक बात खटक गई। इस केंद्र में आने वाले लोगों के पास जानबूझकर ऐसी स्थिति का दिखावा करने का प्रबल कारण होता है, जिस पर वे वहाँ अध्ययन कर रहे होते हैं—और नैदानिक परीक्षण करने वाली लाभ कमाने वाली कंपनियों के पास भी उन पर विश्वास करने का दिखावा करने का प्रबल कारण होता है। पीटर ने देखा कि दोनों पक्ष एक-दूसरे को झूठ बोल रहे थे। जब उसने लोगों को दवाओं के असर का आकलन करने के लिए कहा जाते देखा, तो उसे लगा कि वे अक्सर साक्षात्कारकर्ता को वही जवाब दे रहे थे जो वे चाहते थे।
इसलिए पीटर ने निष्कर्ष निकाला कि अवसादरोधी दवाओं के नैदानिक परीक्षणों के परिणाम—हमारे पास मौजूद सभी आंकड़े—अर्थहीन हैं। पीटर ने कहा कि इसका मतलब है कि इरविंग का यह निष्कर्ष कि इनका प्रभाव बहुत कम (अधिकतम) है, कचरे के ढेर पर आधारित है। परीक्षण स्वयं ही धोखाधड़ीपूर्ण हैं।26

यह एक बेहद गंभीर मुद्दा है, और पीटर ने इसे बहुत ही सशक्त ढंग से साबित किया है। लेकिन जब इरविंग ने इसे सुना तो वह हैरान रह गए, और मैं भी। अवसादरोधी दवाओं के प्रमुख वैज्ञानिक समर्थक, पीटर क्रेमर, इनके पक्ष में यह तर्क दे रहे हैं कि इनके वैज्ञानिक प्रमाण बेकार हैं।
जब मैंने पीटर से बात की, तो मैंने उससे कहा कि अगर वह सही है (और मुझे लगता है कि वह सही है), तो यह दवाओं के पक्ष में मामला नहीं है। यह उनके खिलाफ मामला है। इसका मतलब है कि कानून के अनुसार, उन्हें कभी भी बाजार में नहीं लाया जाना चाहिए था।

जब मैंने दोस्ताना लहजे में इस बारे में पूछना शुरू किया, तो पीटर काफी चिढ़ गए और बोले कि खराब परीक्षण भी उपयोगी परिणाम दे सकते हैं। उन्होंने तुरंत विषय बदल दिया। चूंकि वे अपनी आँखों से देखी बातों को इतना महत्व देते हैं, इसलिए मैंने पीटर से पूछा कि वे उन लोगों से क्या कहेंगे जो दावा करते हैं कि जॉन हेगार्थ की छड़ी काम करती थी—क्योंकि वे भी तो बस अपनी आँखों से देखी बातों पर ही विश्वास कर रहे थे। उन्होंने कहा कि ऐसे मामलों में, "विशेषज्ञों का समूह उतना कुशल या संख्या में नहीं होता जितना कि हम यहाँ बात कर रहे हैं। मेरा मतलब है—अगर ये सिर्फ कपड़े में लिपटी हड्डियाँ होतीं, तो यह कई गुना बड़ा घोटाला होता।"
कुछ देर बाद उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि मैं इस बातचीत को यहीं खत्म करना चाहता हूं।"

पीटर क्रेमर ने भी इन दवाओं के बारे में एक चेतावनी दी थी। उन्होंने मुझसे कहा कि उनके पास जो सबूत हैं, उनके आधार पर एंटीडिप्रेसेंट दवाएं केवल छह से बीस सप्ताह तक ही दी जानी चाहिए। इसके बाद, उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि सबूत कमज़ोर पड़ जाते हैं, और लंबे समय तक इस्तेमाल के मामले में मेरा समर्थन कम होता जाता है। मेरा मतलब है—क्या कोई सच में जानता है कि चौदह साल तक इस्तेमाल करने से क्या नुकसान और फ़ायदा होता है? मुझे लगता है कि इसका जवाब है कि हम सच में नहीं जानते।" यह सुनकर मुझे चिंता हुई—मैंने उन्हें पहले ही बता दिया था कि मैंने लगभग इतने ही समय तक इन दवाओं का इस्तेमाल किया था।
शायद मेरी घबराहट को भांपते हुए उन्होंने आगे कहा: "हालांकि मुझे लगता है कि हम काफी भाग्यशाली रहे हैं। आप जैसे लोग भी काम करते हैं और अपना काम बखूबी निभाते हैं।"

बहुत कम वैज्ञानिक अब इस विचार का समर्थन करते हैं कि अवसाद केवल सेरोटोनिन के निम्न स्तर के कारण होता है, लेकिन इस बात पर बहस अभी भी जारी है कि क्या रासायनिक अवसादरोधी दवाएं किसी ऐसे कारण से काम करती हैं जिसे हम पूरी तरह से नहीं समझते हैं। इस पर कोई वैज्ञानिक सहमति नहीं है। कई प्रतिष्ठित वैज्ञानिक इरविंग किर्श से सहमत हैं; कई पीटर क्रेमर से सहमत

हैं। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि इन सब से क्या निष्कर्ष निकाला जाए, जब तक कि इरविंग ने मुझे एक आखिरी सबूत की ओर नहीं ले जाया। मुझे लगता है कि यह हमें रासायनिक अवसादरोधी दवाओं के बारे में सबसे महत्वपूर्ण तथ्य बताता है जिसे हमें जानना चाहिए।

1990 के दशक के उत्तरार्ध में, वैज्ञानिकों के एक समूह ने नई एसएसआरआई (SSRI) एंटीडिप्रेसेंट दवाओं के प्रभावों का परीक्षण किसी प्रयोगशाला या नैदानिक परीक्षण से परे, एक ऐसी स्थिति में करना चाहा, जहाँ रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इनका असर देखा जा सके। इसलिए उन्होंने स्टार-डी ट्रायल नामक एक परीक्षण शुरू किया। यह काफी सरल था। एक सामान्य मरीज़ डॉक्टर के पास जाता है और बताता है कि वह अवसादग्रस्त है। डॉक्टर उससे विकल्पों पर चर्चा करते हैं, और यदि दोनों सहमत होते हैं, तो वह एंटीडिप्रेसेंट लेना शुरू कर देता है। इस बिंदु पर, परीक्षण कर रहे वैज्ञानिक मरीज़ की निगरानी शुरू कर देते हैं। यदि एंटीडिप्रेसेंट दवा उस पर असर नहीं करती, तो उसे दूसरी दवा दी जाती है। यदि वह भी असर नहीं करती, तो उसे तीसरी दवा दी जाती है - और यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक उसे कोई ऐसी दवा नहीं मिल जाती जो उसे प्रभावी लगे। वास्तविक दुनिया में हममें से अधिकांश लोगों के साथ भी ऐसा ही होता है: एंटीडिप्रेसेंट लेने वाले अधिकांश लोग एक से अधिक दवा या एक से अधिक खुराक आज़माते हैं, जब तक कि उन्हें मनचाहा प्रभाव नहीं मिल जाता। और परीक्षण में यह पाया गया कि दवाएँ कारगर थीं। लगभग 67 प्रतिशत मरीज़ों ने बेहतर महसूस किया, ठीक वैसे ही जैसे मैंने शुरुआती महीनों में किया था। लेकिन फिर उन्हें कुछ और ही पता चला। एक साल के भीतर, आधे मरीज़ फिर से पूरी तरह से अवसादग्रस्त हो गए। गोलियां लेते रहने वाले लोगों में से केवल एक तिहाई 28 ही अपने अवसाद से स्थायी और सही ढंग से उबर पाए। (और यह भी प्रभाव को बढ़ा-चढ़ाकर बताता है—क्योंकि हम जानते हैं कि उनमें से कई लोग गोलियों के बिना भी स्वाभाविक रूप से ठीक हो जाते।)
ऐसा लग रहा था मानो मेरी ही कहानी हूबहू दोहराई जा रही हो। पहले तो मुझे अच्छा लगा; फिर उसका असर कम हो गया; मैंने दवा की खुराक बढ़ाने की कोशिश की, और उसका असर भी खत्म हो गया। जब मुझे एहसास हुआ कि अवसादरोधी दवाएँ अब मुझ पर असर नहीं कर रही हैं, कि मैं खुराक कितनी भी बढ़ा लूँ, उदासी फिर से लौट आती है, तो मुझे लगा कि मुझमें ही कुछ गड़बड़ है।

अब मैं स्टार-डी ट्रायल के परिणाम पढ़ रहा था,29 और मुझे एहसास हुआ—मैं सामान्य था। मेरा अनुभव बिल्कुल पाठ्यपुस्तक जैसा था: अपवाद होने के बजाय, मुझे अवसादरोधी दवाओं का एक विशिष्ट अनुभव हुआ था।
इस साक्ष्य की कई बार जांच की गई है30—और अवसादरोधी दवाएं लेने वाले लोगों में से जो लोग अवसादग्रस्त बने रहते हैं उनका अनुपात 65 से 80 प्रतिशत के बीच पाया गया है।

मेरे लिए, अवसादरोधी दवाओं के बारे में सबसे महत्वपूर्ण सबूत यही है: इन दवाओं का सेवन करने वाले अधिकांश लोग, शुरुआती असर के बाद, अवसाद या चिंता से ग्रस्त रहते हैं। मैं इस बात पर ज़ोर देना चाहता हूँ कि कुछ प्रतिष्ठित वैज्ञानिक अब भी मानते हैं कि ये दवाएँ वास्तव में कुछ लोगों के लिए काम करती हैं, जिसका कारण एक वास्तविक रासायनिक प्रभाव है। यह संभव है। रासायनिक अवसादरोधी दवाएँ अवसाद और चिंता से ग्रस्त लोगों के एक छोटे से समूह के लिए आंशिक समाधान हो सकती हैं - मैं निश्चित रूप से किसी को भी राहत देने वाली किसी भी चीज़ को नकारना नहीं चाहता। यदि आपको इनसे लाभ होता है, और सकारात्मक प्रभाव दुष्प्रभावों से अधिक हैं, तो आपको इनका सेवन जारी रखना चाहिए। लेकिन इस सबूत के सामने, यह कहना असंभव है कि अवसाद और चिंता से ग्रस्त लोगों के एक बड़े बहुमत के लिए ये दवाएँ पर्याप्त हैं। मैं अब इसे नकार नहीं सकता: अधिकांश लोगों के लिए हमें स्पष्ट रूप से यह पता लगाने की आवश्यकता है कि हमें ऐसा क्यों महसूस हो रहा है, और समाधानों का एक अलग सेट ढूंढना होगा।
लेकिन वे क्या हो सकते हैं—मैंने खुद से हैरानी से पूछा?

अध्याय 3

शोक अपवाद

विडंबना यह है कि यह जानकर कि अवसाद और चिंता किसी रासायनिक असंतुलन के कारण नहीं होते, मुझे स्वयं असंतुलित महसूस हुआ। किसी ने मुझसे एक बार कहा था कि किसी व्यक्ति को उसकी पीड़ा का कारण बताना सबसे शक्तिशाली कार्यों में से एक है। लेकिन उसकी पीड़ा का कारण छीन लेना भी उतना ही शक्तिशाली है: मुझे ऐसा लगा जैसे मैं एक उबड़-खाबड़ जहाज पर हूँ और किसी ने उसकी रेलिंग हटा दी हो।
मैंने एक और कहानी की तलाश शुरू की। कुछ समय बाद, जब मैंने पहली बार एरिज़ोना की जोआन कैसियाटोर नाम की एक महिला से बात की, तब मुझे इस समस्या के बारे में सोचने के एक अलग तरीके का पहला संकेत मिला—एक ऐसा तरीका जो मेरी आने वाली यात्रा को बदल देगा।

“ओह प्यारी,” जोआन की डॉक्टर ने उससे कहा, “तुम्हें बस थोड़ी देखभाल की ज़रूरत है।” उसे तीन हफ़्तों से असहनीय दर्द हो रहा था और उसे लगा कि उसे मदद की ज़रूरत है। गर्भावस्था के दौरान वह बहुत सावधान थी—यहाँ तक कि वह एस्पार्टेम युक्त च्युइंग गम भी नहीं चबाती थी क्योंकि उसे डर था कि इससे उसके बच्चे को नुकसान हो सकता है। इसलिए वह बार-बार कहती रही: “ये बहुत दर्दनाक संकुचन हैं—मुझे ये सामान्य नहीं लग रहे।” लेकिन डॉक्टर ने भी उसे यही कहा: “ये सामान्य है।”
जब आखिरकार वह बच्चे को जन्म देने के लिए अस्पताल गई, तो उसने कहा, "मेरे तीन और बच्चे थे, इसलिए मुझे पता था कि प्रसव कक्ष में कैसा माहौल होता

है।" इसलिए उसे जल्दी ही एहसास हो गया कि कुछ गड़बड़ है। उसके चारों ओर अफरा-तफरी मची हुई थी और मेडिकल टीम घबराई हुई दिख रही थी। उसे एक मिनट तक चलने वाला संकुचन होता, फिर तीस सेकंड बाद दूसरा संकुचन होता।
जब वह अपनी पूरी ताकत से जोर लगा रही थी, तभी डॉक्टरों ने उसे बताया कि बच्चे की धड़कन बंद हो गई है। उसने और भी ज़ोर से जोर लगाने की कोशिश की और उसे ऐसा लगा जैसे वह अपने शरीर से बाहर निकल रही हो और खुद को ऊपर से देख रही हो। “मुझे याद है... मैं खुद को देख रही थी। मेरे पैर कांप रहे थे। बस कांप रहे थे। मैं कांपना बंद नहीं कर पा रही थी। जब बच्ची का जन्म हुआ तो मैंने अपनी आंखें कसकर बंद कर ली थीं क्योंकि... मैं उसे जितनी जल्दी हो सके बाहर निकालना चाहती थी।”
जैसे ही बच्ची का जन्म हुआ, डॉक्टरों ने जोआन से बिना पूछे ही उसे पुनर्जीवित करने का प्रयास न करने का निर्णय लिया। उन्होंने बच्ची को जोआन के तत्कालीन पति को सौंप दिया, और उन्होंने कोमल स्वर में उससे कहा: "हमें एक प्यारी सी बच्ची मिली है।"
उस पल, "मैं बस उठ बैठी," जोआन ने मुझे कई साल बाद बताया। "मैं उसी क्षण उसकी माँ बन गई। और मैंने अपने हाथ आगे बढ़ाए—मैंने कहा, 'उसे मुझे दे दो।' वह बिल्कुल सही थी। उसका वज़न आठ पाउंड था। उसके गालों के नीचे चर्बी की परतें थीं। उसकी छोटी-छोटी कलाइयों पर भी चर्बी की छोटी-छोटी परतें थीं। और उसने उसे मेरी बाहों में रख दिया। वह बस सोई हुई लग रही थी। जन्म और मृत्यु का वह विचित्र संयोग एक ही क्षण में समा गया—और यही मेरे जीवन की दिशा बदल देगा।"
“अब मैं आपको बताती हूँ,” उसने मुझसे कहा, “मैंने अपने जीवन में बहुत कुछ खोया है। चालीस साल की होने से पहले ही मैंने अपने माता-पिता दोनों को खो दिया। मैंने अपनी सबसे अच्छी दोस्त को भी खो दिया।” लेकिन “मैंने कभी अपनी बेटी को खोने की उम्मीद नहीं की थी। यह ऐसी बात है जिसके लिए मैं खुद को तैयार नहीं कर सकती थी। यह अकल्पनीय है।” अपनी बेटी की मृत्यु के तीन महीने बाद, जोआन का वजन अस्सी-आठ पाउंड रह गया था। “मुझे यकीन नहीं था कि मैं बच पाऊँगी,” उसने कहा। “ऐसा लग रहा था जैसे मैं मर रही हूँ। हर दिन, अगर मैं सो पाती, तो आँखें खोलकर कहती: मैं यहाँ नहीं रहना चाहती। मैं यहाँ नहीं रहना चाहती। मैं अब और ऐसा महसूस नहीं करना चाहती। मैं अब और यह सब नहीं सह सकती।”

पोस्टमार्टम से कोई नतीजा नहीं निकला। “उसे कोई जन्मजात समस्या नहीं थी। मेरा सबसे अच्छा अनुमान यही है कि... मुझे लगता है कि मेरा शरीर प्रसव पीड़ा में जाने की कोशिश कर रहा था, लेकिन गर्भाशय का फैलाव नहीं हो रहा था। मैं बस यही सोच सकती हूँ कि मेरे शरीर ने ही उसे मार डाला—सचमुच दम घोंटकर मार डाला। इसलिए लंबे समय तक मेरा अपने शरीर से बहुत कड़वा रिश्ता रहा, जैसा कि आप कल्पना कर सकते हैं... मैं सिर्फ खुद को ही दोषी मानती थी। अपने शरीर को। मुझे बस एक ही काम करना था—एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देना— और वह स्वस्थ थी, इसलिए यह उसकी गलती नहीं थी। यह मेरी गलती थी। मेरे शरीर में कुछ गड़बड़ हो गई थी। मैं अपने शरीर को जूडास कहती थी, क्योंकि मुझे लगता था कि इसने उसे धोखा दिया, और इस तरह मुझे भी।”

इसके बाद के वर्षों में, जोआन 2 ने नैदानिक मनोवैज्ञानिक के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त किया और अंततः एरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी में समाज कार्य की प्रोफेसर बन गईं। उनकी विशेषज्ञता आघातजन्य शोक में थी—ऐसे लोग जिन्होंने सबसे खराब परिस्थितियों में अपने प्रियजनों को खो दिया हो। अपने जैसी परिस्थितियों से गुज़रे कई लोगों का इलाज करते हुए उन्होंने एक अजीब बात देखी। किसी प्रियजन की मृत्यु के तुरंत बाद, उनके कई मरीज़ों को मनोचिकित्सकों द्वारा गंभीर अवसाद से ग्रसित बताया जा रहा था और उन्हें बहुत शक्तिशाली मनोरोग दवाएँ दी जा रही थीं। यह एक आम बात हो गई थी। उदाहरण के लिए, अगर (मान लीजिए) आपके बच्चे की हत्या कर दी गई, तो आपको बताया जाता था कि आप चिकित्सकीय रूप से अस्वस्थ हैं और आपके मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को ठीक करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, उनकी एक मरीज़, जिसके बच्चे की हाल ही में मृत्यु हुई थी, ने अपने डॉक्टर को बताया कि उसे कभी- कभी ऐसा लगता है कि उसका बच्चा उससे बात कर रहा है। इससे उसे कोई परेशानी नहीं होती थी; उसे इससे हल्का सा सुकून मिलता था। फिर भी, मरीज़ को तुरंत मनोविकार से ग्रसित बताकर एंटीसाइकोटिक दवाएँ दे दी गईं।
जोआन ने गौर किया कि जब उनके मरीजों को ये निदान दिए जाते थे, तो वे "अपनी भावनाओं पर सवाल उठाना और खुद पर संदेह करना शुरू कर देते थे - और इससे वे और अधिक छिपने लगते थे।"
ऐसा बार-बार होते देख, उसने अवसाद के निदान की प्रक्रिया की जाँच-पड़ताल शुरू की और इसके एक विशेष पहलू पर वैज्ञानिक शोध पत्र प्रकाशित किए।

अमेरिका में, अवसाद की पहचान करने का तरीका डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल (डीएसएम) में बताया गया है, जिसके अब तक पाँच संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं और इसे मनोचिकित्सकों के पैनल द्वारा लिखा गया है। यह लगभग सभी अमेरिकी चिकित्सकों द्वारा अवसाद या चिंता का निदान करते समय उपयोग की जाने वाली एक मार्गदर्शक पुस्तक है और इसका विश्व भर में व्यापक प्रभाव है। अवसाद का निदान पाने के लिए, आपको लगभग हर दिन नौ में से कम से कम पाँच लक्षण दिखाने होंगे: उदाहरण के लिए, उदास मन, आनंद में रुचि की कमी, या स्वयं को बेकार समझना।
लेकिन जब डॉक्टरों ने पहली बार इस चेकलिस्ट का इस्तेमाल करना शुरू किया, तो उन्हें एक अजीब बात पता चली। पता चला कि शोक में डूबे लगभग सभी लोग अवसाद के नैदानिक मानदंडों को पूरा करते हैं। अगर आप सिर्फ इस चेकलिस्ट का इस्तेमाल करें, तो किसी अपने को खोने वाले लगभग हर व्यक्ति को स्पष्ट रूप से मानसिक बीमारी से ग्रसित मान लिया जाएगा।
इससे कई डॉक्टरों और मनोचिकित्सकों को असहजता महसूस हुई। इसलिए डीएसएम के लेखकों ने एक खामी निकाली, जिसे "शोक अपवाद" के नाम से जाना गया।3 उन्होंने कहा कि आप अवसाद के लक्षण दिखा सकते हैं और आपको मानसिक रूप से बीमार नहीं माना जाएगा, केवल एक ही परिस्थिति में—यदि आपने हाल ही में किसी करीबी को खोया हो। मान लीजिए, किसी बच्चे, बहन या माँ को खोने के बाद, आप एक साल तक ये लक्षण दिखा सकते हैं, इससे पहले कि आपको मानसिक रूप से बीमार माना जाए। लेकिन यदि आप इस समय सीमा के बाद भी गंभीर रूप से परेशान रहते हैं, तो आपको मानसिक विकार से ग्रसित ही माना जाएगा। जैसे-जैसे साल बीतते गए और DSM के अलग-अलग संस्करण प्रकाशित होते गए, समय सीमा बदलती गई: इसे घटाकर तीन महीने, एक महीना और अंततः केवल दो सप्ताह कर दिया गया। “मेरे लिए, यह सबसे बड़ा अपमान है,” जोआन ने मुझसे कहा। “यह न केवल शोक और मृतक के साथ रिश्ते का अपमान है, बल्कि यह प्रेम का भी अपमान है। मेरा मतलब है—हम शोक क्यों मनाते हैं? अगर मेरे पड़ोसी (सामने वाली गली में) की मृत्यु हो जाए, और मैं उसे जानती भी न हूँ, तो मैं शायद कहूँ, ‘ओह, उसके परिवार के लिए दुख की बात है,’ लेकिन मैं शोक नहीं मनाऊँगी। लेकिन जब मैं उस व्यक्ति से प्यार करती हूँ, तो मैं शोक मनाती हूँ। हम शोक इसलिए मनाते हैं क्योंकि हमने प्यार किया है।” उनका मानना है कि यह कहना कि अगर शोक एक कृत्रिम समय सीमा से अधिक समय तक रहता है, तो यह एक विकृति है, एक बीमारी है

जिसका इलाज दवाओं से किया जाना चाहिए, यह मानव होने के मूल तत्व को नकारना है।
जोआन के पास एक मरीज़ थी जिसकी बेटी को कॉलेज के पहले सेमेस्टर के दौरान पार्क से अगवा कर लिया गया था और ज़िंदा जला दिया गया था। उसने मुझसे पूछा, हम उस माँ को कैसे बता सकते हैं कि उसे मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, क्योंकि इतने साल बाद भी वह उस घटना से बहुत दुखी है? जबकि यही बात डीएसएम (डिजिटल मेडिकल स्टैंडर्ड्स मैनेजमेंट) में लिखी है।
जोआन कहती हैं कि शोक का दर्द अतार्किक नहीं, बल्कि आवश्यक है। अपनी बेटी चायेन के बारे में वह कहती हैं, "मैं उसकी मृत्यु से उबरना भी नहीं चाहती।" "उसकी मृत्यु के दर्द से जुड़े रहना मुझे अपने काम को पूर्ण और करुणामय हृदय से करने में मदद करता है," और जितना हो सके उतना भरपूर जीवन जीने में भी। उन्होंने मुझसे कहा, "मैंने अपने अंदर के अपराधबोध, शर्म और विश्वासघात को दूसरों की सेवा में समाहित कर लिया है," उनके पीछे खेत में उनके द्वारा बचाए गए कुछ घोड़े दौड़ रहे थे। "तो एक तरह से दूसरों की सेवा करना ही मेरा प्रायश्चित है - यह हर दिन उससे माफी मांगने का मेरा तरीका है। मुझे खेद है कि मैं तुम्हें सुरक्षित रूप से इस दुनिया में नहीं ला सकी, और इसी कारण मैं तुम्हारा प्यार इस दुनिया में लाऊंगी।"
इससे उसे दूसरों के दर्द को समझने का ऐसा तरीका मिला जो वह पहले नहीं समझ पाती थी। वह कहती है, "इससे मैं और मजबूत बनती हूँ, यहाँ तक कि अपनी कमजोरियों में भी।"

शोक अपवाद ने एक ऐसी बात उजागर की जिससे मुख्यधारा के मनोरोग संबंधी विचारों के सारगर्भित संस्करण, डीएसएम के लेखक भी बेहद असहज थे। उन्हें अपने ही आधिकारिक नियमावली में यह स्वीकार करने के लिए विवश होना पड़ा कि कुछ परिस्थितियों में अवसाद के लक्षण दिखाना उचित—और शायद आवश्यक भी— है।
लेकिन एक बार जब आप यह बात मान लेते हैं, तो एक स्वाभाविक सवाल उठता है। मृत्यु ही जीवन में एकमात्र ऐसी घटना क्यों है जहाँ अवसाद एक उचित प्रतिक्रिया हो सकती है? तीस साल की शादी के बाद अगर आपका पति आपको छोड़कर चला जाए तो क्यों नहीं? अगर आप अगले तीस साल तक एक अर्थहीन नौकरी में फँसी रहें जिससे आपको नफरत हो तो क्यों नहीं? अगर आप बेघर हो जाएँ और पुल के

नीचे रहने को मजबूर हों तो क्यों नहीं? अगर एक परिस्थिति में यह उचित है, तो क्या ऐसी और भी परिस्थितियाँ हो सकती हैं जहाँ यह उचित हो?
लेकिन इससे डीएसएम लिखने वाले मनोचिकित्सकों की लंबे समय से चली आ रही राह में एक बड़ा झटका लगता है। अचानक, जीवन—अपनी सभी जटिलताओं के साथ—अवसाद और चिंता के निदान में समाहित होने लगता है। यह केवल लक्षणों की सूची से सत्यापित रासायनिक असंतुलन का मामला नहीं हो सकता। इसे आपकी परिस्थितियों की प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाना चाहिए।
जोआन कैसियाटोर ने शोक अपवाद पर अधिक विस्तार से शोध किया, तो उन्हें यह विश्वास हो गया कि इससे हमारी संस्कृति द्वारा दर्द के बारे में की जा रही एक बुनियादी गलती उजागर होती है, जो शोक से कहीं अधिक व्यापक है। उन्होंने मुझसे कहा, "हम संदर्भ पर विचार नहीं करते।"5 हम ऐसा व्यवहार करते हैं मानो मानवीय पीड़ा का आकलन केवल एक चेकलिस्ट के आधार पर किया जा सकता है जिसे हमारे जीवन से अलग करके मस्तिष्क रोग का नाम दिया जा सकता है।

जब उसने यह कहा, तो मैंने उससे कहा कि तेरह साल से मुझे लगातार बढ़ती हुई एंटीडिप्रेसेंट की खुराक दी जा रही है, लेकिन किसी भी डॉक्टर ने मुझसे यह नहीं पूछा कि क्या मेरे इतने परेशान होने का कोई कारण है। उसने कहा कि मैं अकेली नहीं हूँ—और यह एक दुखद बात है। उसने बताया कि मेरे डॉक्टरों ने मुझे जो संदेश दिया—कि हमारा दर्द बस दिमाग की खराबी का नतीजा है—वह हमें "खुद से अलग कर देता है, जिससे हम दूसरों से भी अलग हो जाते हैं।" जोआन ने कहा कि अगर हम अवसाद और चिंता के इलाज में लोगों के वास्तविक जीवन को ध्यान में रखना शुरू कर दें, तो इसके लिए "पूरी व्यवस्था में बदलाव" की आवश्यकता होगी। उन्होंने ज़ोर देकर कहा कि कई अच्छे और ईमानदार मनोचिकित्सक हैं जो इस गहन दृष्टिकोण से सोचना चाहते हैं और वे वर्तमान में हम जो कर रहे हैं उसकी सीमाओं को समझ सकते हैं। वे हमारे दर्द को दवाओं से दूर करने वाली एक तर्कहीन ऐंठन बताने के बजाय, यह देखते हैं कि हमें इसे सुनना शुरू करना चाहिए और यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि यह हमें क्या बता रहा है।
जोआन कहती हैं कि ज़्यादातर मामलों में, हमें "मानसिक स्वास्थ्य" की बात करना बंद करना होगा—जिससे दिमाग में मस्तिष्क स्कैन और दोषपूर्ण सिनैप्स की तस्वीरें उभरती हैं—और "भावनात्मक स्वास्थ्य" की बात करना शुरू करना

होगा। उन्होंने मुझसे पूछा, "हम इसे मानसिक स्वास्थ्य क्यों कहते हैं? क्योंकि हम इसे वैज्ञानिक रूप देना चाहते हैं। हम इसे वैज्ञानिक जैसा दिखाना चाहते हैं। लेकिन ये तो हमारी भावनाएँ हैं।"
वह कहती हैं कि वह अपने मरीज़ों से किसी सूची के साथ नहीं, बल्कि इस तरह बात करती हैं: “मुझे अपनी कहानी सुनाइए। हे भगवान—कितना दर्दनाक है। अगर मैं आपकी जगह होती, तो शायद मैं भी ऐसा ही महसूस करती। शायद मुझे भी वही लक्षण होते… चलिए, स्थिति को समझते हैं।” कभी-कभी, किसी व्यक्ति के लिए आप बस इतना ही कर सकते हैं कि उसे गले लगा लें। एक दिन, जिस माँ की बेटी ज़िंदा जल गई थी, वह दर्द से कराहते हुए जो के पास आई। जो ज़मीन पर बैठ गईं, उन्हें गले लगाया और उनके दर्द को बाहर आने दिया। दर्द कम होने के बाद, माँ को कुछ समय के लिए राहत मिली, क्योंकि उन्हें पता था कि वह अकेली नहीं हैं। कभी- कभी, हम बस इतना ही कर सकते हैं। यह बहुत बड़ी बात है।
और कभी-कभी, जब आप दर्द को सुनते हैं और उसे उसके संदर्भ में देखते हैं, तो यह आपको उससे आगे का रास्ता दिखाएगा - जैसा कि मैंने बाद में सीखा।
जोआन ने कहा, "आज हमारा दृष्टिकोण किसी कटे हुए अंग पर पट्टी लगाने जैसा है। जब कोई व्यक्ति अत्यधिक पीड़ा से जूझ रहा हो, तो हमें लक्षणों का इलाज करना बंद कर देना चाहिए। लक्षण तो किसी गंभीर समस्या के संकेत मात्र होते हैं। आइए, पहले मूल समस्या का समाधान करें।"

दशकों तक, मनोरोग के मूल सिद्धांतों में एक विरोधाभास बना रहा। जनता को दो परस्पर विरोधी बातें बताई जा रही थीं। पहली, अवसाद के लक्षण सीधे तौर पर मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन का परिणाम हैं, जिसे दवाओं से ठीक किया जा सकता है। दूसरी, साथ ही साथ, एक ऐसी अनूठी स्थिति भी थी जहाँ अवसाद के सभी लक्षण वास्तव में जीवन में घटी किसी भयानक घटना की प्रतिक्रिया थे, और उस एक अनूठे मामले में, रासायनिक असंतुलन कारण नहीं है, और दवाएँ समाधान नहीं हैं।
इस तनाव ने कई लोगों को बेचैन कर दिया। इसने अनगिनत सवाल खड़े कर दिए। जोआन जैसे लोग इसका इस्तेमाल उन बहसों को सामने लाने के लिए कर सकते थे, जिनमें कई लोग हिस्सा नहीं लेना चाहते थे।
इसलिए, डीएसएम के पाँचवें और नवीनतम संस्करण (जो 2015 में प्रकाशित हुआ था) को लिखने वाले मनोचिकित्सकों ने एक समाधान निकाला। उन्होंने शोक

अपवाद को हटा दिया। नए संस्करण में यह अपवाद नहीं है। इसमें केवल लक्षणों की एक सूची है,6 जिसके बाद एक अस्पष्ट फुटनोट है। इसलिए अब अगर आपके बच्चे की मृत्यु हो जाती है और आप अगले दिन डॉक्टर के पास जाते हैं और आप अत्यधिक पीड़ा में हैं, तो "आपका तुरंत निदान किया जा सकता है," जोआन ने मुझे समझाया।
और इस तरह यह धारणा बनी रहती है। अवसाद एक ऐसी चीज है जिसे आप चेकलिस्ट पर पा सकते हैं। अगर आप सारे बॉक्स पर टिक लगाते हैं, तो आप मानसिक रूप से बीमार हैं। संदर्भ मत ढूंढिए। लक्षणों पर ध्यान दीजिए। व्यक्ति के जीवन में क्या घट रहा है, यह मत पूछिए।

जोआन ने मुझे बताया कि इस तरह सोचने से उसे लगता है कि "हमारी संस्कृति इतनी कटी-फटी है कि हम इंसानी तकलीफों को समझ ही नहीं पाते।" उसने मेरी तरफ देखा और मुझे उसकी सारी तकलीफें और उनसे मिली समझदारी याद आ गई। उसने पलकें झपकाईं और बोली, "हम इसे समझ ही नहीं पाते।"

जोआन से बात करने के काफी समय बाद—और काफी अधिक शोध करने के बाद—मैंने फिर से उनके साथ अपने साक्षात्कार की ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनी। मुझे लगने लगा था कि शोक और अवसाद के लक्षणों में समानता होना एक महत्वपूर्ण तथ्य है। फिर एक दिन, कई अवसादग्रस्त लोगों का साक्षात्कार करने के बाद, मैंने खुद से पूछा: क्या होगा यदि अवसाद वास्तव में शोक का ही एक रूप है—हमारे अपने जीवन के उस रूप में न होने का शोक जैसा कि होना चाहिए? क्या होगा यदि यह उन रिश्तों के लिए शोक का एक रूप है जिन्हें हमने खो दिया है, फिर भी जिनकी हमें अभी भी आवश्यकता है?
लेकिन यह समझने के लिए कि मैंने वह प्रश्न क्यों पूछा, हमें थोड़ा पीछे जाना होगा - उस क्षण में जब अवसाद और चिंता की वैज्ञानिक समझ में एक महत्वपूर्ण सफलता मिली थी।

अध्याय 4

चंद्रमा पर पहला झंडा

द्वितीय विश्व युद्ध के बाद के दिनों में, बीस वर्ष की एक युवती—जिसने हाल ही में एक बच्चे को जन्म दिया था—केन्सल राइज़ के खंडहरों से गुज़र रही थी। यह पश्चिमी लंदन का एक घनी आबादी वाला श्रमिक-वर्गीय उपनगर था, जिसके कुछ हिस्सों को नाजियों ने मलबे में बदल दिया था। वह ग्रैंड कैनाल की ओर जा रही थी। वहाँ पहुँचकर उसने धूल से भरे पानी में डुबकी लगा दी। उसकी आत्महत्या के बाद के महीनों और वर्षों में, किसी ने भी उसके अवसाद के बारे में बात नहीं की। सन्नाटा छाया रहा। यह पूछना वर्जित था कि लोग इस तरह से इतनी बुरी तरह से परेशान क्यों हो जाते हैं।
पास ही एक घर में जॉर्ज ब्राउन नाम का एक किशोर रहता था। जिस महिला की मृत्यु हुई थी, वह उसकी करीबी पड़ोसी थी, और जब उसे एक गंभीर संक्रमण हुआ, उस ज़माने में जब एंटीबायोटिक्स उपलब्ध नहीं थे, तो उसने इन तंग और गरीब घरों में महीनों तक उसकी देखभाल की थी। "वह बहुत ही मिलनसार इंसान थीं," उसने इकहत्तर साल बाद मुझे बताया, उसकी याद में मुस्कुराते हुए। "तो यह मेरे शुरुआती अनुभवों में से एक है। उस समय अवसाद से जुड़ी बहुत ही तीव्र भावनाएँ थीं - शर्म।" उसने बाद में फिर दोहराया: "इससे बहुत शर्म जुड़ी हुई थी।"
उन्होंने आगे कहा, "इसे पूरी तरह से दबा दिया गया था।"
इससे वह असमंजस में पड़ गया, हालांकि उसने छत्तीस वर्ष की आयु तक इस पर दोबारा गहराई से विचार नहीं किया, और तब तक वह एक उल्लेखनीय खोज करने वाला था।2

1970 के दशक की शुरुआत में, जॉर्ज एक रहस्यमय घटना की जांच करने के लिए लंदन के एक मजदूर वर्गीय इलाके में लौटा, जो काफी हद तक उसके बचपन के इलाके जैसा ही था। आखिर उसके पड़ोसी जैसे इतने सारे लोग गहरे अवसाद में क्यों डूब जाते हैं? इसका कारण क्या है?
उस समय, न केवल इस पीड़ित व्यक्ति पर, बल्कि पूरे समाज पर एक गहरी चुप्पी छाई हुई थी। जब अवसाद पर विशेषज्ञों द्वारा, सार्वजनिक नज़रों से दूर, चर्चा की गई,3 तो इसके बारे में सोचने के दो विपरीत तरीके सामने आए। आप इसे मोटे तौर पर इस तरह समझ सकते हैं कि एक तरफ मनोविश्लेषण के जनक सिगमंड फ्रायड के सामने सोफे पर लेटा हुआ एक मरीज है, और दूसरी तरफ एक विच्छेदित मस्तिष्क है। फ्रायड के अनुयायी लगभग एक सदी से यह तर्क दे रहे थे कि इस प्रकार की पीड़ा का कारण केवल अवसादग्रस्त व्यक्ति के निजी जीवन—और विशेष रूप से उसके प्रारंभिक बचपन—में ही पाया जा सकता है। इससे निपटने का एकमात्र तरीका व्यक्तिगत चिकित्सा के माध्यम से इसका पता लगाना था, जिसके द्वारा आप घटी घटनाओं की कहानी को जोड़कर मरीज के जीवन के बारे में एक बेहतर कहानी ढूंढ सकते थे।
इस सोच के विरोध में, कई मनोचिकित्सकों ने यह तर्क देना शुरू कर दिया कि अवसाद केवल व्यक्ति के मस्तिष्क या शरीर में गड़बड़ी है—एक आंतरिक विकार — और इसलिए इस तरह से जीवन की कहानी में गहरे कारणों की खोज करना व्यर्थ है। यह स्पष्ट रूप से एक शारीरिक समस्या थी, जिसका कारण भी शारीरिक था। जॉर्ज को हमेशा से शक था कि इन दोनों दृष्टिकोणों में कुछ सच्चाई तो है, लेकिन कोई भी पूरी बात नहीं कहता। उसे लगता था कि इस सवाल में और भी बहुत कुछ है—लेकिन क्या? उसने डॉक्टर या मनोचिकित्सक के रूप में नहीं, बल्कि मानवविज्ञानी के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त किया था—एक ऐसा पेशा जिसमें आप किसी संस्कृति को बाहरी व्यक्ति के रूप में देखते हैं और यह समझने की कोशिश करते हैं कि वह कैसे काम करती है। उसने मुझे बताया कि इसका मतलब यह था कि जब वह दक्षिण लंदन में उस मनोरोग उपचार केंद्र में पहुँचा जहाँ उसे काम करना था, तो वह अवसाद जैसी किसी चीज़ के बारे में क्या सोचना चाहिए, इस बारे में "पूरी तरह से अनजान" था, और अब वह मानता है कि "यह एक बड़ा फायदा था। मेरे मन में कोई पूर्वकल्पित विचार नहीं थे, इसलिए मुझे खुले दिमाग से सोचने के लिए मजबूर होना पड़ा।"

उन्होंने उस समय तक किए गए वैज्ञानिक शोधों का अध्ययन करना शुरू किया और उन्हें यह बात स्पष्ट रूप से दिखाई दी कि बहुत कम डेटा एकत्र किया गया था। उन्हें याद है, “मुझे ऐसा लगा कि बहुत अज्ञानता थी।” सिद्धांत काफी हद तक अज्ञानता में गढ़े जा रहे थे—वे या तो व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित थे या अमूर्त सिद्धांतों पर। उन्होंने कहा, “जो अध्ययन पहले ही किए जा चुके थे, वे काफी अपर्याप्त प्रतीत होते थे।”
तब तक, अवसाद पर आधिकारिक चिकित्सा दृष्टिकोण इन दो परस्पर विरोधी गुटों के बीच संतुलन बनाने का था।4 मुख्यधारा के वैज्ञानिक समुदाय ने अवसाद को दो प्रकार का घोषित किया था। पहला प्रकार मस्तिष्क या शरीर के स्वतः खराब होने के कारण होता था: उन्होंने इसे "अंतर्जात अवसाद" नाम दिया।5 लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि अवसाद के कुछ रूप व्यक्तिगत जीवन में किसी बुरी घटना के कारण भी होते हैं, जिसे उन्होंने "प्रतिक्रियात्मक अवसाद" नाम दिया। फिर भी किसी को नहीं पता था कि "प्रतिक्रियात्मक" अवसाद से पीड़ित लोग किस बात पर प्रतिक्रिया कर रहे हैं, या इन दो अलग-अलग प्रकार के अवसाद के बीच की सीमा रेखा कहाँ है—या यह भी कि क्या यह अंतर वास्तव में सार्थक है।
जॉर्ज ने निष्कर्ष निकाला कि असली कहानी जानने के लिए, आपको कुछ ऐसा करना होगा जो पहले किसी ने भी बड़े पैमाने पर न किया हो। आपको अवसादग्रस्त या अत्यधिक चिंतित लोगों पर एक उचित वैज्ञानिक जांच करनी होगी, जिसमें उन तकनीकों का उपयोग करना होगा जो (उदाहरण के लिए) यह पता लगाने के लिए उपयोग की जाती हैं कि हैजा कैसे फैलता है या निमोनिया कैसे होता है। इसलिए उन्होंने योजनाएँ बनाना शुरू कर दिया।

दक्षिण लंदन के कैम्बरवेल जिले में, जब जॉर्ज इसकी गलियों से गुज़र रहा था, तो शहर की हलचल मानो एक अलग ही दुनिया में खोई हुई थी। यह मध्य लंदन से मात्र दो मील दूर था, लेकिन इस बात का यकीन दिलाने वाली एकमात्र चीज़ दूर से दिखाई देने वाला सेंट पॉल कैथेड्रल का शिखर था। वह कुछ खूबसूरत, विशाल विक्टोरियन घरों के पास से गुज़रता, और फिर उन पुरानी झुग्गी-झोपड़ी वाली गलियों से होकर जाता जिन्हें सरकार द्वारा ध्वस्त किए जाने के कारण एक-एक करके खाली किया जा रहा था। जिन मज़दूर वर्ग के पंक्तिबद्ध घरों को वह बचपन से जानता था, उन्हें खाली कराया जा रहा था और लंदन के क्षितिज को भेदने

वाली विशाल कंक्रीट की ऊंची इमारतों के लिए जगह बनाने के लिए उन्हें गिराया जा रहा था। जब वह एक महिला के घर पहुँचा, तो उसने उसे बताया कि उस सप्ताह उसे अपने घर पर तीन बार अग्निशमन गाड़ियाँ बुलानी पड़ीं क्योंकि गलियों को खाली कराते समय बच्चे मलबे में आग लगा रहे थे।
स्थानीय मनोरोग सेवाओं के माध्यम से, जॉर्ज ने एक अभूतपूर्व शोध परियोजना को अंजाम देने की व्यवस्था की थी। योजना यह थी कि कई वर्षों तक, वह और उनकी टीम महिलाओं के दो अलग-अलग समूहों का अध्ययन करेंगे और उन्हें जानेंगे। पहले समूह में वे महिलाएं शामिल थीं जिन्हें उनके मनोचिकित्सकों द्वारा अवसाद से ग्रसित बताया गया था। ऐसी 114 महिलाएं थीं, और टीम का काम उनके घर जाकर उनसे गहन साक्षात्कार करना और उनके बारे में कुछ महत्वपूर्ण तथ्य 7 एकत्र करना था। विशेष रूप से, वे यह जानना चाहते थे कि अवसादग्रस्त होने से एक वर्ष पहले उनके साथ क्या हुआ था। वह अवधि महत्वपूर्ण थी, जिसके कारण आप अभी जानेंगे।
साथ ही, उन्होंने कैंबरवेल की 344 "सामान्य" महिलाओं का एक दूसरा समूह यादृच्छिक रूप से चुना, जो समान आय वर्ग की थीं और जिन्हें अवसादग्रस्त नहीं माना गया था। उन्होंने उनके घरों में जाकर बार-बार गहन साक्षात्कार किए, ताकि यह पता चल सके कि एक सामान्य वर्ष में उनके जीवन में क्या अच्छी और क्या बुरी बातें घटित हो रही थीं।
जॉर्ज को संदेह था कि अवसाद के कारणों का पता लगाने की कुंजी इन दोनों समूहों की तुलना करने में निहित होगी।8
कल्पना कीजिए कि आप किसी ऐसी घटना की जांच कर रहे हैं जो पूरी तरह से आकस्मिक हो, जैसे कि किसी उल्कापिंड से टकराना। यदि आप उल्कापिंड से टकराने वाले लोगों के साथ दुर्घटना से पहले के वर्ष में जो कुछ हुआ, उसका अध्ययन करें और उसकी तुलना उन लोगों के सामान्य जीवन से करें जो उल्कापिंड से नहीं टकराए, तो आप पाएंगे कि दोनों घटनाएं बिल्कुल एक जैसी थीं। इसका उनके जीवन के किसी व्यापक कारक से कोई संबंध नहीं है: वे बस अंतरिक्ष से गिरे एक पत्थर के शिकार हैं। बहुत से लोग तब भी यही सोचते थे—और अब भी यही सोचते हैं—कि अवसाद और चिंता भी इसी तरह की होती हैं: कि यह बस रासायनिक दुर्भाग्य का एक आकस्मिक उदाहरण है, जो आपके दिमाग में घटित होता है, न कि आपके जीवन में। यह शोध साबित कर सकता है कि क्या वे सही थे। यदि वे सही थे, तो जॉर्ज को अवसादग्रस्त महिलाओं के जीवन और अवसादमुक्त महिलाओं के जीवन

में अवसाद की शुरुआत से पहले के उस महत्वपूर्ण वर्ष में कोई अंतर नहीं मिलेगा।
लेकिन अगर कोई अंतर हो तो? जॉर्ज जानता था कि अगर उस अंतर का पता चल जाए, तो इससे कुछ बेहद महत्वपूर्ण बात सामने आएगी। इससे हमें अवसाद के कारणों के बारे में सुराग मिल सकते हैं। क्या यह सिर्फ इतना ही था कि अवसादग्रस्त महिलाओं का शुरुआती बचपन या निजी जीवन बिगड़ गया था, जैसा कि फ्रायडियन कहते थे? या कुछ और भी चल रहा था? अगर ऐसा है तो वह क्या था?
तो जॉर्ज और उनकी टीम, जिसमें टिरिल हैरिस नाम की एक युवा शोधकर्ता और थेरेपिस्ट भी शामिल थीं, इन सभी महिलाओं के घरों में गए और उनसे बैठकर उन्हें जानने की कोशिश की। उन्होंने उनसे विस्तार से साक्षात्कार लिए। फिर जब वे वहां से निकले, तो उन्होंने अध्ययन की शुरुआत में तय की गई जटिल डेटा-संग्रह और सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करते हुए, इन महिलाओं के जीवन का बहुत सावधानीपूर्वक मूल्यांकन किया। वे विभिन्न कारकों का एक विशाल डेटाबेस तैयार कर रहे थे—हर वो चीज़ जिसके बारे में उन्हें संदेह था कि वह अवसाद में भूमिका निभा सकती है।
एक दिन, तिरिल पड़ोस में एक साधारण दो कमरों वाले घर के भूतल पर रहने वाली श्रीमती ट्रेंट से मिलने गई।9 उनका विवाह एक वैन चालक से हुआ था और वे अपने तीन बच्चों के साथ इस छोटे से घर में रहते थे, जिनकी उम्र सात साल से कम थी। जब तिरिल उनसे मिलीं, तब उन्होंने बताया कि उनका ध्यान बिल्कुल भी केंद्रित नहीं हो पा रहा था—यहां तक कि सुबह के अखबार में एक लेख पढ़ने तक भी नहीं। उन्हें खाने-पीने और यौन संबंध बनाने में भी रुचि नहीं रह गई थी। दिन भर वे रोती रहती थीं। उन्हें ऐसा लगता था जैसे तनाव से उनका शरीर जकड़ गया हो, लेकिन उन्हें इसका कारण नहीं पता था। छह हफ्तों से वे दिन में बस बिस्तर पर जाती थीं और वहीं निष्क्रिय पड़ी रहती थीं, मानो दुनिया उनके लिए मिट गई हो।
जैसे-जैसे वे श्रीमती ट्रेंट को जानने लगे, उन्हें पता चला कि उनके अवसादग्रस्त होने से कुछ समय पहले ही कुछ घटित हुआ था। उनके तीसरे बच्चे के जन्म के तुरंत बाद, श्री ट्रेंट की नौकरी चली गई थी। उनकी पत्नी को ज़्यादा चिंता नहीं हुई और कुछ हफ़्तों बाद उन्हें दूसरी नौकरी मिल गई— लेकिन फिर अचानक उन्हें बिना किसी स्पष्ट कारण के निकाल दिया गया। उन्हें यकीन हो गया कि उनके पुराने बॉस से मिली सिफारिश गलत थी। उन्हें दूसरी

नौकरी नहीं मिल रही थी। उस समय कैम्बरवेल में माताओं का काम करना वर्जित था, इसलिए परिवार हमेशा असुरक्षा में डूबा रहता था—वे कैसे गुज़ारा करेंगे? उन्होंने जॉर्ज और टिरिल से कहा कि शादी "खत्म" हो गई है, लेकिन वह क्या कर सकती थीं? वह बार-बार अपना सामान पैक करके जाने की कोशिश करती रहीं, लेकिन गली के आखिरी छोर तक भी नहीं पहुँच पाईं। आखिर वह कहाँ जातीं? जब मैं जॉर्ज से मिलने गया, तो उन्होंने मुझसे कहा, “मुझे याद है कि इंटरव्यू कितने मार्मिक होते थे। ये महिलाएं आम तौर पर अपने बारे में बात करने की आदी नहीं थीं। यहाँ एक ऐसा व्यक्ति था जिसने उनमें रुचि दिखाई और उन्हें बोलने का मौका दिया।” उन्होंने देखा कि “कुल मिलाकर, इसका उन महिलाओं के लिए कुछ महत्व था। साथ ही—उन्होंने जो कहानियां सुनाईं, वे समझ में आने वाली थीं… वे जानती थीं कि वे पीड़ा झेल रही हैं और मुश्किल में हैं।”
जिन महिलाओं से वे मिले, उनमें से कई श्रीमती ट्रेंट जैसी थीं, और अवसाद के अब तक प्रचलित दोनों मॉडल उन्हें पूरी तरह से परिभाषित नहीं कर पा रहे थे। शायद उनके मस्तिष्क या शरीर में कोई समस्या थी। उनकी निजी जिंदगी में तो निश्चित रूप से कोई समस्या थी। लेकिन जॉर्ज को लगता था कि उनके अवसाद के पीछे कोई बड़ी वजह थी। लेकिन जब तक उन्हें अपने नतीजे नहीं मिल जाते, तब तक वे इसे ठीक से परिभाषित नहीं कर सकते थे।

इन महिलाओं के बारे में सबसे पहली बात जो वे जानना चाहते थे, वह यह थी कि क्या अवसादग्रस्त होने से एक साल पहले उन्होंने कोई गंभीर हानि या सचमुच कोई नकारात्मक घटना झेली थी? महिलाओं ने अक्सर कई भयानक घटनाओं का वर्णन किया - बेटे का जेल जाना, पति को सिज़ोफ्रेनिया होना, और बच्चे का गंभीर रूप से विकलांग पैदा होना। जॉर्ज और टिरिल अपने डेटा में "गंभीर" की श्रेणी को लेकर बहुत सख्त थे। एक महिला ने कहा कि उसका कुत्ता उसके लिए बच्चे जैसा था, उसने अपना जीवन उसके इर्द-गिर्द ही बसाया था, और उसकी मृत्यु हो गई - लेकिन उन्होंने पालतू जानवर की मृत्यु को गंभीर घटना के रूप में वर्गीकृत नहीं किया था, इसलिए उन्होंने इसे शामिल नहीं किया।
साथ ही, वे उन अन्य चीजों पर भी गौर करना चाहते थे जिनके बारे में उन्हें संदेह था कि वे समय के साथ किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित

कर सकती हैं, लेकिन उन्हें एक बार होने वाली घटना के रूप में नहीं गिना जा सकता। उन्होंने उन्हें दो श्रेणियों में विभाजित किया।
उन्होंने पहली श्रेणी को "कठिनाइयाँ"10 नाम दिया - जिसे उन्होंने एक पुरानी चल रही समस्या के रूप में परिभाषित किया, जो खराब शादी से लेकर खराब आवास में रहने तक, अपने समुदाय और पड़ोस से दूर जाने के लिए मजबूर होने तक हो सकती है।
दूसरी श्रेणी में ठीक इसके विपरीत चीज़ों पर ध्यान दिया गया—यानी "स्थिरता लाने वाली चीज़ें", जिनके बारे में उनका मानना था कि वे आपको प्रोत्साहित कर सकती हैं और निराशा से बचा सकती हैं। इसके लिए, उन्होंने ध्यानपूर्वक यह दर्ज किया कि महिलाओं के कितने करीबी दोस्त थे और उनके अपने पार्टनर के साथ संबंध कितने अच्छे थे।

कई वर्षों तक धैर्यपूर्वक साक्ष्य जुटाने, एक के बाद एक महिलाओं से बात करने और लंबे अंतराल पर उनसे दोबारा मिलने के बाद, टीम ने अंततः बैठकर आंकड़ों का विश्लेषण किया। उन्होंने महीनों तक यह समझने में बिताए कि डेटा से क्या पता चलता है। ऐसा करते समय, उन्होंने ज़िम्मेदारी का बोझ महसूस किया। वैज्ञानिक साक्ष्य इस तरह से पहली बार जुटाए जा रहे थे।
अगर वह कहानी जो मुझे मेरे डॉक्टर ने किशोरावस्था में बताई थी - कि अवसाद का कारण जीवन में होने वाली किसी भी घटना के बजाय मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर कम होना है - सच होती, तो दोनों समूहों के बीच कोई अंतर नहीं होता।

तिरिल परिणामों को घूरती रही।
जिन महिलाओं में अवसाद विकसित नहीं हुआ, उनमें से लगभग 20 प्रतिशत ने पिछले वर्ष में एक महत्वपूर्ण नकारात्मक घटना का अनुभव किया था। जिन महिलाओं में अवसाद विकसित हुआ, उनमें से लगभग 68 प्रतिशत ने अवसाद शुरू होने से पहले के वर्ष में एक महत्वपूर्ण नकारात्मक अनुभव का सामना किया था।
यह 48 प्रतिशत का अंतर था11—जो संयोगवश होने वाले अंतर से कहीं अधिक था। इससे पता चलता है कि किसी अत्यधिक तनावपूर्ण स्थिति का अनुभव करने से अवसाद हो सकता है।

प्रतिक्रिया है।"14 श्रीमती ट्रेंट के बारे में सोचिए, जो एक ऐसे पति के साथ एक बेजान शादी में फंसी हुई थीं, जिसे काम नहीं मिल रहा था, जीवन यापन के लिए संघर्ष कर रही थीं, बेहतर जीवन की कोई उम्मीद नहीं थी—उन्हें यह गारंटी दी जा रही थी कि उनका जीवन हमेशा के लिए तनावपूर्ण, आनंदहीन संघर्ष ही रहेगा। क्या यह कहना अधिक तर्कसंगत नहीं होगा, उन्होंने सोचा, कि उनके अवसाद का "दोष" "व्यक्ति में नहीं, बल्कि वातावरण में" था?15
इसे पढ़ते हुए मुझे उनके तर्क की गहराई समझ में आई। लेकिन मुझे इस पर आपत्ति थी। मैं लंदन के सबसे खराब इलाके में किसी जर्जर आवासीय परियोजना में नहीं रह रही थी—न तो अभी, न ही अपने अवसाद के किसी दौर में। मेरा जीवन कभी भी श्रीमती ट्रेंट जैसा नहीं था। मेरे जान-पहचान के ज़्यादातर अवसादग्रस्त लोग भी गरीबी में नहीं जी रहे थे। उनके निष्कर्षों का हम जैसे लोगों के लिए क्या मतलब था?
आंकड़ों का विश्लेषण करते हुए जॉर्ज और टिरिल ने पाया कि गरीबी में रहने वाले लोगों में अवसाद होने की संभावना अधिक होती है—लेकिन आंकड़ों से यह कहना जल्दबाजी होगी कि गरीबी ही अवसाद का कारण है। दरअसल, कुछ और ही बात थी। गरीबी में रहने वाले लोगों में अवसाद होने की संभावना इसलिए अधिक होती है क्योंकि औसतन उन्हें लंबे समय तक तनाव का सामना करना पड़ता है, उनके जीवन में अधिक नकारात्मक घटनाएं घटती हैं और उनके पास स्थिरता के साधन कम होते हैं। लेकिन मूल बातें सभी पर लागू होती हैं, चाहे वे अमीर हों, मध्यम वर्ग के हों या गरीब। गंभीर तनाव या किसी भयानक घटना के समय हम सभी कुछ हद तक उम्मीद खो देते हैं, लेकिन अगर तनाव या बुरी घटनाएं लंबे समय तक बनी रहती हैं, तो अंततः निराशा का भाव हावी हो जाता है, टिरिल ने मुझे बताया। यह तेल के रिसाव की तरह पूरे जीवन में फैल जाता है, और आप हार मानने लगते हैं।
कई वर्षों बाद, समाजशास्त्रियों की टीमों ने जॉर्ज और टिरिल द्वारा इस्तेमाल की गई उन्हीं तकनीकों का उपयोग करते हुए बास्क देश और ग्रामीण जिम्बाब्वे जैसे बिल्कुल अलग-अलग स्थानों में अवसाद के कारणों की जांच की।17 उन्होंने पाया कि ये कारक हर जगह अवसाद को बढ़ा रहे थे—या लोगों को इससे बचा रहे थे। ग्रामीण स्पेन में अवसाद का स्तर बहुत कम था—क्योंकि वहाँ एक मजबूत समुदाय था जो लोगों की रक्षा करता था, और दर्दनाक अनुभव बहुत कम थे। जिम्बाब्वे में अवसाद का स्तर बहुत अधिक था—क्योंकि लोगों को

अक्सर दर्दनाक अनुभवों का सामना करना पड़ता था: उदाहरण के लिए, यदि आप एक महिला थीं और आप बच्चे को जन्म नहीं दे सकती थीं, तो आपको अपने घर और अपने समुदाय से निकाल दिया जा सकता था। (मैंने इस पुस्तक के शोध के दौरान ग्रामीण जिम्बाब्वे का दौरा किया था, और मैंने इसे स्वयं देखा था।) शोधकर्ताओं को पता चल रहा था कि दुनिया में आप कहीं भी हों, ये कारक इस बात में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि आप अवसादग्रस्त होंगे या नहीं। ऐसा प्रतीत होता था कि उन्होंने अवसाद के असली कारणों का पता लगा लिया है।
और फिर भी, इतनी मेहनत के बाद भी, जॉर्ज और टिरिल जानते थे कि इस तस्वीर में अभी भी कुछ ऐसा है जो उन्हें दिखाई नहीं दे रहा है। वह क्या था?

जब जॉर्ज और टिरिल ने अपने नतीजे प्रकाशित किए, तो कुछ मनोचिकित्सकों ने तुरंत प्रतिक्रिया दी। उन्होंने दावा किया: हम हमेशा से कहते आए हैं कि कुछ लोग अपने जीवन की घटनाओं के कारण अवसादग्रस्त हो जाते हैं। ये वे लोग हैं जिन्हें "प्रतिक्रियात्मक अवसाद" होता है। ठीक है, तो आपने उनके बारे में हमारी जानकारी को और परिष्कृत किया है: आपको बधाई। लेकिन अभी भी लोगों का एक बड़ा वर्ग है जो आंतरिक शारीरिक कारणों से अवसादग्रस्त हैं। ये वे लोग हैं जिन्हें "अंतर्जात अवसाद" होता है। उनके साथ बस इतना ही हो रहा है कि उनके शरीर के भीतर कुछ गड़बड़ है।
लेकिन जॉर्ज और टिरिल ने समझाया कि वे शुरू से ही उन महिलाओं का अध्ययन कर रहे थे जिन्हें मनोचिकित्सकों ने "प्रतिक्रियात्मक अवसाद" और "अंतर्जात अवसाद" के रूप में वर्गीकृत किया था। और जब उन्होंने सबूतों की तुलना की, तो उन्हें पता चला कि उनमें कोई अंतर नहीं था। दोनों समूहों के जीवन में समस्याएं एक ही दर से उत्पन्न हो रही थीं। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि यह अंतर अर्थहीन था।18
“मेरा मतलब है—अब तो यह सोचना वाकई अविश्वसनीय लगता है कि हमें लोगों को यह समझाना पड़ा कि जीवन की घटनाएं [अवसाद और चिंता से] संबंधित हैं, है ना?” इस शोध की सह-लेखिका तिरिल हैरिस ने उत्तरी लंदन स्थित अपने चिकित्सा कार्यालय में मुझसे कहा, जहाँ वह अभी भी थेरेपी करती हैं। मैंने उनसे पूछा कि वह उन लोगों से क्या कहेंगी जो मानते हैं कि अधिकांश अवसाद केवल आंतरिक कारणों से, मस्तिष्क के कारण होता है—जैसा कि हमारी पीढ़ी को हमारे डॉक्टरों ने बताया था। उन्होंने अपनी भौंहें सिकोड़ीं। “कोई भी जीव

पर्यावरण के बिना अस्तित्व में नहीं रह सकता—इसलिए ऐसा हो ही नहीं सकता,” उन्होंने कहा। “मुझे लगता है कि वे थोड़े अज्ञानी हैं, बस इतना ही,” उन्होंने कहा। उन्होंने धैर्यपूर्वक मेरी ओर मुस्कुराते हुए कहा, “मेरा मतलब है—दुनिया में बहुत सारे लोग हैं जिनके विचार निराधार हैं, और इंसान को इसकी आदत पड़ जाती है।”

कई वर्षों बाद, तिरिल ने चिंता पर एक अध्ययन करने के लिए उन्हीं तकनीकों का उपयोग किया19 और समान परिणाम पाए। यह केवल मस्तिष्क की गड़बड़ी के कारण होने वाली समस्या नहीं थी। यह जीवन की गलतियों के कारण उत्पन्न हुई थी।

जॉर्ज और टिरिल का मानना था कि दक्षिण लंदन की गलियों में किया गया उनका शोध अभी सतही ही था। अभी बहुत कुछ जानना बाकी था। वे इस बात से भली-भांति अवगत थे कि अवसाद और चिंता से ग्रस्त लोगों के जीवन में कई ऐसे पहलू थे जिन पर उन्होंने ध्यान नहीं दिया था। आगे किस चीज़ का अध्ययन किया जाना चाहिए? वे अवसाद और चिंता के सामाजिक कारणों की जांच के लिए चंद्रमा पर पहला झंडा गाड़ रहे थे। उन्हें उम्मीद थी कि अन्य अंतरिक्ष यान भी जल्द ही आएंगे और अन्य जांच करेंगे। और फिर... इन विचारों को जनता तक पहुंचाने के मामले में सन्नाटा छा गया। दूसरा अंतरिक्ष यान कभी नहीं आया। उनका झंडा हवाहीन अंतरिक्ष में ही रह गया।
कुछ ही वर्षों में अवसाद पर सार्वजनिक बहस का रुख नई अवसादरोधी दवाओं की खोज और मस्तिष्क के भीतर अवसाद को रोकने के तरीकों की ओर मुड़ गया—न कि समाज में इसके प्रसार की ओर। चर्चा इस बात से हटकर कि हमारे जीवन में हमें इतना दुखी क्या बना रहा है, मस्तिष्क में उन न्यूरोट्रांसमीटरों को अवरुद्ध करने की कोशिश पर केंद्रित हो गई जो हमें इस दुख को महसूस करने देते हैं।
फिर भी, एक सीमित अर्थ में, जॉर्ज और टिरिल विजयी हुए। कुछ ही वर्षों में, शिक्षाविदों के बीच इस बात के प्रमाण लगातार बढ़ते गए कि पर्यावरणीय कारक अवसाद और चिंता का एक प्रमुख हिस्सा हैं, यहाँ तक कि अधिकांश वैज्ञानिक हलकों में यह निर्विवाद हो गया। ये निष्कर्ष जल्द ही पश्चिमी दुनिया के कई हिस्सों में मनोरोग प्रशिक्षण के आधार का एक प्रमुख हिस्सा बन गए।

अधिकांश मुख्यधारा के प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में यह सिखाया जाने लगा कि अवसाद और चिंता जैसी मानसिक परेशानियों के तीन प्रकार के कारण होते हैं: जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक।20 ये सभी वास्तविक हैं। इसे "जैविक-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक मॉडल"21 के रूप में जाना जाता है। यह सरल है। कारकों के तीनों समूह प्रासंगिक हैं, और किसी व्यक्ति के अवसाद और चिंता को समझने के लिए, आपको उन सभी को देखना होगा।
लेकिन ये अधिक महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियाँ निजी ही रहीं, उन लोगों से छिपी रहीं जिन्हें इनसे मदद मिल सकती थी। अवसाद और चिंता से ग्रस्त लोगों की बढ़ती संख्या को इनके बारे में नहीं बताया गया, और न ही इनसे उनके उपचार को कोई दिशा मिली।

इस शोध के सबसे महत्वपूर्ण निहितार्थ के बारे में जनता को कभी नहीं बताया गया। जॉर्ज और टिरिल ने निष्कर्ष निकाला था कि अवसाद और चिंता के मामले में, "किसी व्यक्ति के वातावरण पर ध्यान देना22 शारीरिक उपचार जितना ही प्रभावी साबित हो सकता है।" किसी ने उनसे यह नहीं पूछा कि हम ऐसा कैसे कर सकते हैं? कौन से पर्यावरणीय बदलाव अवसाद और चिंता को कम कर सकते हैं?
ये सवाल इतने बड़े और क्रांतिकारी लग रहे थे कि इन्हें समझना मुश्किल था। आज भी इन्हें नजरअंदाज किया जाता है—हालांकि बाद में मैंने इनके संभावित अर्थों का पता लगाने की कोशिश शुरू की।

कैंबरवेल में हुआ वह शोध—अब मुझे एहसास होता है—अवसाद को समझने के पूरे इतिहास को एक बिल्कुल अलग दिशा में ले जा सकता था। उनका शोध 1978 में प्रकाशित हुआ था, मेरे जन्म से एक साल पहले। अगर दुनिया ने जॉर्ज और टिरिल की बात सुनी होती, तो उनके शोध के प्रकाशन के अठारह साल बाद जब मैं अपने डॉक्टर के पास गया, तो उन्हें मुझे यह बताना पड़ता कि मुझे इतना दर्द क्यों हो रहा है और इससे उबरने का रास्ता क्या है।

हमारी लंबी बातचीत के बाद जब मैंने जॉर्ज ब्राउन को अलविदा कहा, तो उन्होंने मुझे बताया कि वे दिन का बाकी समय अपने नवीनतम वैज्ञानिक शोध पत्र पर काम करने में बिताएंगे, जिसमें वे अवसाद के कारणों का और गहराई से

अध्ययन करेंगे। जब मैं उनसे मिला, तब वे पचासी वर्ष के थे, इसलिए उन्होंने कहा कि यह शायद उनका आखिरी शोध प्रोजेक्ट होगा। लेकिन वे रुकने वाले नहीं हैं। उनके जाते समय, मैंने उनकी उस पड़ोसी की छवि देखी, जिसने इतने साल पहले खामोशी में खुद को डुबो लिया था। जॉर्ज ने मुझे बताया था कि अभी भी बहुत कुछ ऐसा है जो हमें जानना बाकी है। वे अब क्यों रुकेंगे?

□□□ II

□□□□□: □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□

अध्याय 5

झंडा उठाना (भाग दो का परिचय)

यह सब जानने के बाद, मैंने जॉर्ज ब्राउन और टिरिल हैरिस के शोध से शुरू होकर दुनिया भर में फैले मार्ग का अनुसरण करना शुरू किया। मैं जानना चाहता था कि अवसाद और चिंता के छिपे हुए पहलुओं का अध्ययन और किसने किया है, और इससे हम इन्हें कैसे कम कर सकते हैं? अगले कुछ वर्षों में मैंने पाया कि दुनिया भर में ऐसे सामाजिक वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक हैं जिन्होंने जॉर्ज और टिरिल के अधूरे शोध को आगे बढ़ाया है। मैं सैन फ्रांसिस्को से सिडनी तक, बर्लिन से ब्यूनस आयर्स तक, उनके साथ बैठा और उन्हें अवसाद और चिंता के एक तरह के भूमिगत समूह के रूप में देखने लगा, जो एक अधिक जटिल और सच्ची कहानी को एक साथ जोड़ रहे थे।
इन सामाजिक वैज्ञानिकों से काफी देर तक बात करने के बाद ही मुझे एहसास हुआ कि अवसाद और चिंता के जितने भी सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारण उन्होंने खोजे हैं, उन सभी में कुछ न कुछ समानता है।
ये सभी अलगाव के विभिन्न रूप हैं। ये सभी वे तरीके हैं जिनसे हम किसी ऐसी चीज से कट गए हैं जिसकी हमें स्वाभाविक रूप से आवश्यकता है, लेकिन जिसे हम रास्ते में खो चुके हैं।
कई वर्षों तक अवसाद और चिंता पर शोध करने के बाद, मैं इसके नौ कारण पहचान पाया हूँ। मैं यह स्पष्ट करना चाहता हूँ कि मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि अवसाद और चिंता के केवल यही कारण हैं। ऐसे और भी कारण हो सकते हैं जिनकी अभी तक खोज नहीं हुई है (या जो मुझे अपने शोध में नहीं मिले)। मैं यह भी नहीं कह रहा हूँ कि अवसाद या चिंता से ग्रस्त प्रत्येक व्यक्ति को अपने

जीवन में ये सभी कारक मिलेंगे। उदाहरण के लिए, मैंने इनमें से कुछ का अनुभव किया है, लेकिन सभी का नहीं।
लेकिन इस राह पर चलने से मेरे सोचने का तरीका बदलने वाला था—खासकर मेरी कुछ गहरी भावनाओं के बारे में।

अध्याय 6

पहला कारण: सार्थक कार्य से अलगाव

जो फिलिप्स 1 दिन के खत्म होने का इंतज़ार कर रहा था। अगर आप फिलाडेल्फिया में उसकी पेंट की दुकान में जाते और किसी खास रंग का एक गैलन पेंट मांगते, तो वह आपको एक चार्ट में से रंग चुनने के लिए कहता और फिर उसे आपके लिए तैयार कर देता। हमेशा एक ही तरीका होता था। वह डिब्बे में थोड़ा सा रंग डालता और डिब्बे को एक मशीन में रखता जो देखने में माइक्रोवेव जैसी लगती थी, और मशीन उसे ज़ोर से हिलाती थी। इससे पेंट का रंग एक जैसा हो जाता था। फिर वह आपसे पैसे लेता और कहता, "धन्यवाद महोदय।" फिर वह अगले ग्राहक का इंतज़ार करता और यही प्रक्रिया दोहराता। फिर वह अगले ग्राहक का इंतज़ार करता और यही प्रक्रिया दोहराता। पूरे दिन। हर दिन।
ऑर्डर लें।
पेंट को हिलाएं।
“धन्यवाद, महोदय” कहें।
इंतज़ार।
ऑर्डर लें।
पेंट को हिलाएं।
“धन्यवाद, महोदय” कहें।
इंतज़ार।
और यह सिलसिला चलता रहता है।
जो ने अच्छा काम किया या बुरा, इस पर किसी ने कभी ध्यान नहीं दिया। उसके बॉस ने बस इतना ही कहा कि अगर वह देर से आया, तो उसे खूब डांट पड़ती थी। काम

से निकलते समय जो हमेशा सोचता था: "मुझे नहीं लगता कि मैंने किसी के जीवन में कोई बदलाव लाया है।" उसने मुझे बताया कि उसके मालिकों का रवैया था: "तुम्हें इसे इस तरह करना है। तुम्हें इस समय पर आना है। और जब तक तुम ऐसा करते हो, तब तक सब ठीक है।" लेकिन उसने मुझसे कहा, "बदलने की क्षमता कहाँ है? आगे बढ़ने की क्षमता कहाँ है? जिस कंपनी में मैं काम कर रहा हूँ, उस पर सचमुच प्रभाव डालने की क्षमता कहाँ है? क्योंकि कोई भी बस समय पर आ सकता है, और जो कहा जाए वो कर सकता है।"
जो को ऐसा लगता था मानो उसके मानवीय विचार, अंतर्दृष्टि और भावनाएँ लगभग एक दोष हों। लेकिन जब भी वह मुझे अपने काम के बारे में बताता, चाहे हम किसी चीनी रेस्तरां में खाना खा रहे हों, तो थोड़ी देर बाद ही वह खुद को कोसने लगता। “ऐसे लोग भी हैं जो इस नौकरी के लिए अपनी जान तक दे देंगे, और मैं यह समझता हूँ। मैं इसके लिए आभारी हूँ।” उसकी नौकरी में ठीक-ठाक वेतन मिलता था; वह अपनी प्रेमिका के साथ एक ठीक-ठाक जगह में रह सकता था; वह ऐसे बहुत से लोगों को जानता था जिनके पास इनमें से कुछ भी नहीं था। उसे ऐसा महसूस करने पर अपराधबोध होता था। लेकिन फिर भी ये भावनाएँ बार-बार लौट आती थीं।
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
“तो नीरसता इसी बात में निहित है कि आपको लगातार ऐसा लगता है कि आप वो काम कर रहे हैं जो आप करना नहीं चाहते,” उन्होंने मुझसे कहा। “इसमें आनंद कहाँ है? मैं इतना बुद्धिमान नहीं हूँ कि इसे समझा सकूँ, लेकिन एक समग्र अनुभूति थी… कि आपको उस खालीपन को भरने के लिए कुछ चाहिए था। हालाँकि आप कभी यह नहीं बता पाते थे कि वह खालीपन वास्तव में क्या था।”
वह सुबह सात बजे घर से निकलता, दिन भर काम करता और रात सात बजे लौटता। उसे यह सोचकर हैरानी होने लगी कि “अगर आपको चालीस से पचास घंटे का काम करना पसंद नहीं है, तो आप खुद को अवसाद और चिंता के लिए तैयार कर रहे हैं। और आप सोचने लगे – मैं यह सब क्यों कर रहा हूँ? इससे बेहतर कुछ तो होना ही चाहिए।” उसने कहा कि उसे लगने लगा था कि “कोई उम्मीद नहीं है। इसका क्या मतलब है?”
“आपको स्वस्थ तरीके से चुनौतियों का सामना करना होगा,” उन्होंने थोड़ा कंधे उचकाते हुए मुझसे कहा; मुझे लगता है कि उन्हें यह कहने में शर्म आ रही

थी। “आपको यह जानना होगा कि आपकी आवाज़ मायने रखती है। आपको यह जानना होगा कि अगर आपके पास कोई अच्छा विचार है, तो आप उसे व्यक्त कर सकते हैं और कुछ बदल सकते हैं।” उन्होंने कभी ऐसी नौकरी नहीं की थी, और उन्हें डर था कि शायद उन्हें कभी ऐसी नौकरी न मिले।
अगर आप दिन गुजारने के लिए खुद को सुस्त बनाए रखने में अपना ज़्यादातर समय बिताते हैं, तो घर लौटने पर उस सुस्ती को छोड़कर अपने प्रियजनों के साथ समय बिताना मुश्किल हो जाता है—उन्होंने समझाया। जो को सोने से पहले पाँच घंटे का समय मिलता था और फिर उसे दोबारा पेंटिंग करनी पड़ती थी। वह बस टीवी के सामने आराम करना चाहता था या अकेले रहना चाहता था। सप्ताहांत में, वह बस खूब शराब पीना और कोई मैच देखना चाहता था।
एक दिन जो ने मुझसे संपर्क किया क्योंकि उसने ऑनलाइन मेरे कुछ भाषण सुने थे, और वह मेरी पिछली किताब के विषय पर बात करना चाहता था, जो (कुछ हद तक) व्यसन पर आधारित थी। हमने मिलने का समय तय किया और खाना खाने से पहले फिलाडेल्फिया की सड़कों पर टहले। वहाँ उसने मुझे एक कहानी सुनाई। कई सालों तक पेंट झाड़ने के बाद, जो एक रात अपने एक दोस्त के साथ कैसिनो गया, और उनमें से एक ने उसे एक छोटी नीली गोली दी। यह अफीम आधारित दर्द निवारक ऑक्सीकॉन्टिन की 30 मिलीग्राम की गोली थी। जो ने इसे लिया और उसे सुखद सुन्नपन महसूस हुआ। और कुछ दिनों बाद, उसने सोचा—शायद यह मुझे काम में मदद करेगी। जब उसने इसे लिया, तो उसने महसूस किया कि उसके दिमाग में उमड़ रही भावनाएँ कम हो रही हैं। जल्द ही, "मैंने यह सुनिश्चित कर लिया कि काम पर जाने से पहले मेरे पास ये गोलियाँ हों, यह सुनिश्चित कर लिया कि काम पर मेरे पास काम पूरा करने के लिए पर्याप्त गोलियाँ हों, उन्हें थोड़ा-थोड़ा करके इस्तेमाल करता था," वह कहता है। घर आने पर वह कुछ बीयर के साथ और गोलियाँ ले लेता था, यह सोचते हुए: "काम पर उस बकवास से मैं निपट सकता हूँ यह जानते हुए कि घर आकर मैं यह कर सकता हूँ।"
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
और उसने और अधिक पेंट झाड़ा।
मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या इसका कारण ऑक्सी का सेवन था, जिसने उसे नौकरी की तरह ही खाली और खोखला बना दिया था। ऐसा लग रहा था मानो ऑक्सी ने उसके जीवन में बदलाव लाने की इच्छा और वास्तविकता के बीच के संघर्ष को मिटा दिया हो।

जब मैंने जो से बात करना शुरू किया, तो पहले तो उसे लगा कि वह मुझे नशे की लत की कहानी सुना रहा है। ऑक्सी की लत छुड़ाने में मदद के लिए जिन लोगों के पास वह गया था, उन्होंने उससे कहा था कि वह "जन्मजात नशेड़ी" है, और यही कहानी उसने मुझे पहले बताई। लेकिन जब हमने इस बारे में और बात की, तो उसने बताया कि कॉलेज के दिनों में उसने काफी शराब पी थी, गांजा पिया था और कभी- कभार कोकीन का सेवन भी किया था, लेकिन उसे कभी भी पार्टियों में ही इनका सेवन करने की इच्छा हुई। उसने खुद को सुन्न करना तब शुरू किया जब उसने एक नीरस नौकरी में कदम रखा—और उसे लगा कि यह एक बंद गली है।
और जब कुछ मुश्किल महीनों के बाद उसने ऑक्सी की लत छोड़ दी, तो उसे फिर से लगने लगा कि उसकी ज़िंदगी असहनीय है। पेंट को बार-बार झाड़ते हुए, वे सारे विचार फिर से उसके मन में आने लगे जिनसे वह दूर भागने की कोशिश कर रहा था। उन्होंने मुझे बताया कि उन्हें पता है कि लोगों को पेंट की ज़रूरत है। उन्होंने एक बार फिर कहा कि उन्हें शुक्रगुज़ार होना चाहिए। लेकिन उन्होंने कहा कि उन्हें यह सोचकर बहुत दुख होता है कि उनकी ज़िंदगी अगले पैंतीस साल तक, जब तक वे रिटायर नहीं हो जाते, ऐसे ही गुज़रेगी। उन्होंने मुझसे कहा, "तुम्हें अपना काम पसंद है, है ना?" मैं एक पल के लिए अपनी नोटबुक में लिखना बंद कर दिया। "जब आप सुबह उठते हैं, तो आप अपने दिन का इंतज़ार करते हैं। जब मैं उठता हूँ, तो मुझे काम का इंतज़ार नहीं होता... यह बस एक मजबूरी है।"

2011 और 2012 के बीच,2 पोलिंग कंपनी गैलप ने दुनिया भर के लोगों के अपने काम के बारे में विचारों का अब तक का सबसे विस्तृत अध्ययन किया। उन्होंने 142 देशों के लाखों कर्मचारियों का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि 13 प्रतिशत लोग कहते हैं कि वे अपनी नौकरियों में "जुड़े हुए" हैं - जिसका अर्थ है कि वे "अपने काम के प्रति उत्साहित और प्रतिबद्ध हैं और अपने संगठन में सकारात्मक तरीके से योगदान देते हैं।"
इसके विपरीत, 63 प्रतिशत लोगों का कहना है कि वे "काम में लगे हुए नहीं हैं", जिसे "अपने कार्यदिवस में नींद में चलने जैसा व्यवहार करना, समय तो लगाना लेकिन अपने काम में ऊर्जा या जुनून न लगाना" के रूप में परिभाषित किया गया है।

और इसके अलावा 24 प्रतिशत 3 कर्मचारी "सक्रिय रूप से उदासीन" हैं। गैलप ने बताया कि "वे सिर्फ काम पर नाखुश ही नहीं हैं; वे अपनी नाखुशी को खुलकर ज़ाहिर कर रहे हैं। हर दिन, ये कर्मचारी अपने सक्रिय सहकर्मियों की उपलब्धियों को कमज़ोर करते हैं... सक्रिय रूप से उदासीन कर्मचारी कमोबेश अपनी कंपनी को नुकसान पहुँचाने पर तुले रहते हैं।"
इसका मतलब है, गैलप के अध्ययन के अनुसार, अगर लोग जो की कहानी पढ़ेंगे तो उनमें से 87 प्रतिशत लोग उसमें खुद को थोड़ा-बहुत पहचान पाएंगे। अपनी नौकरी से नफरत करने वालों की संख्या अपनी नौकरी से प्यार करने वालों की संख्या से लगभग दोगुनी है।
और यह काम, जिसे हममें से ज़्यादातर लोग करना पसंद नहीं करते—जो नींद में चलने जैसा या उससे भी बदतर लगता है—अब हमारे जागते हुए जीवन का अधिकांश हिस्सा ले चुका है। इस विषय पर विस्तार से अध्ययन करने वाले एक प्रोफेसर लिखते हैं: “एक हालिया सर्वेक्षण ने पुष्टि की है कि सुबह नौ से शाम पांच बजे तक काम करना वाकई बीते ज़माने की बात है। आज औसत कर्मचारी सुबह 7:42 बजे अपना ईमेल चेक करता है, 8:18 बजे ऑफिस पहुँचता है और शाम 7:19 बजे निकलता है… हालिया सर्वेक्षण में पाया गया कि तीन में से एक ब्रिटिश कर्मचारी सुबह 6:30 बजे से पहले अपना ईमेल चेक करता है, जबकि 80% ब्रिटिश नियोक्ता कर्मचारियों को काम के घंटों के बाद फोन करना स्वीकार्य मानते हैं।” “काम के घंटे” की अवधारणा अधिकांश लोगों के लिए लुप्त होती जा रही है — इसलिए यह काम, जिसे हममें से 87 प्रतिशत लोग पसंद नहीं करते, हमारे जीवन के अधिकाधिक हिस्से में फैल रहा है।
जो के साथ भोजन करने के बाद, मुझे यह सोचने लगा कि क्या यह सब अवसाद और चिंता में वृद्धि की वजह बन रहा है। अवसाद का एक आम लक्षण "डियरियलाइज़ेशन"5 कहलाता है—जिसमें आपको ऐसा लगता है कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं वह प्रामाणिक या वास्तविक नहीं है। जब मैंने इसे पढ़ा, तो मुझे लगा कि यह जो का वर्णन करता है—और यह तर्कहीन नहीं लगा। यह जो जैसी नौकरी में जीवन भर काम करने पर एक सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया लगती है।6 इसलिए मैंने यह जानने के लिए वैज्ञानिक प्रमाण खोजना शुरू किया कि इससे लोगों को कैसा महसूस होता है, ताकि अवसाद और चिंता से इसका कोई संबंध हो। मुझे इसका पता तभी चला जब मैं एक असाधारण वैज्ञानिक से मिला।

सन् 1960 के दशक के उत्तरार्ध में एक दिन, एक छोटी सी यूनानी महिला सिडनी, ऑस्ट्रेलिया के बाहरी इलाके में स्थित एक छोटे से बाह्य रोगी क्लिनिक में आई। यह शहर के सबसे गरीब इलाकों में से एक में स्थित एक अस्पताल का हिस्सा था, जहाँ मुख्य रूप से ग्रीस से आए प्रवासियों का इलाज होता था। उसने ड्यूटी पर मौजूद डॉक्टर को बताया कि वह हर समय रोती रहती है। उसने कहा, "मुझे लगता है कि जीवन जीने लायक नहीं है।" उसके सामने दो पुरुष बैठे थे— एक यूरोपीय मनोचिकित्सक, जिसका लहजा थोड़ा अजीब था, और एक प्रशिक्षु, जो बाद में माइकल मार्मोट नाम का एक लंबा-चौड़ा ऑस्ट्रेलियाई युवक निकला। बड़े व्यक्ति ने पूछा, "आप आखिरी बार पूरी तरह से स्वस्थ कब थीं?" उसने उत्तर दिया: "ओह, डॉक्टर साहब। मेरे पति फिर से शराब पी रहे हैं और मुझे पीटते हैं। मेरा बेटा फिर से जेल में है। मेरी किशोर बेटी गर्भवती है। और मैं लगभग हर दिन रोती रहती हूँ। मुझमें बिल्कुल भी ऊर्जा नहीं है। मुझे सोने में भी परेशानी होती है।"
माइकल के वार्ड में इस महिला जैसी कई मरीज़ मदद मांगने आती थीं। ऑस्ट्रेलिया में आए अप्रवासियों को नस्लवाद का सामना करना पड़ता था, और खासकर पहली पीढ़ी के लोगों का जीवन बेहद कठिन और अपमानजनक था। जब वे इस महिला की तरह बुरी तरह टूट जाते थे, तो अक्सर उन्हें एक चिकित्सीय समस्या बता दिया जाता था। कभी-कभी उन्हें हल्के सफेद मिश्रण दिए जाते थे, मानो एक तरह का प्लेसबो हो; कभी-कभी उन्हें ज़्यादा गंभीर दवाइयाँ दी जाती थीं। युवा प्रशिक्षु डॉक्टर माइकल को यह प्रतिक्रिया देने का एक अजीब तरीका लगा। उन्होंने वर्षों बाद लिखा, "यह बात बिल्कुल स्पष्ट थी कि उसका अवसाद उसकी जीवन परिस्थितियों से जुड़ा हुआ था।" फिर भी, "लोग अपनी समस्याओं के साथ आते थे, और हम उन्हें एक बोतल सफेद मिश्रण से ठीक कर देते थे।" उन्हें संदेह था कि वे जिन समस्याओं का सामना कर रहे थे - जैसे कि वे पुरुष जो बिना किसी स्पष्ट कारण के रहस्यमय पेट दर्द की शिकायत करते थे - उनमें से कई समस्याएं भी उनके जीवन के तनाव के कारण ही थीं।
माइकल अस्पताल के वार्डों में घूमता और सोचता—यह सारी बीमारी और पीड़ा हमें हमारे समाज के बारे में कुछ न कुछ ज़रूर बताती है, और यह भी कि हम क्या गलत कर रहे हैं। उसने इस बारे में दूसरे डॉक्टरों से बात करने की कोशिश की, और समझाया कि उसका मानना है कि इस मरीज़ जैसी महिला के मामले में, हमें "उसके अवसाद के कारणों पर ध्यान देना चाहिए।" डॉक्टरों को उसकी बात पर

यकीन नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि वह बकवास कर रहा है। उन्होंने समझाया कि मनोवैज्ञानिक पीड़ा से शारीरिक बीमारियाँ होना संभव नहीं है। उस समय दुनिया भर के अधिकांश चिकित्सकों का यही मानना था। माइकल को शक था कि वे गलत हैं—लेकिन उसे क्या पता था? उसके पास कोई सबूत नहीं था, और ऐसा लगता भी नहीं था कि कोई इस पर शोध कर रहा हो। उसे बस एक आशंका थी; बस इतना ही।
एक डॉक्टर ने उन्हें विनम्रतापूर्वक सुझाव दिया कि यदि उन्हें इसी बात की परवाह है, तो उन्हें व्यावहारिक मनोचिकित्सा के बजाय अनुसंधान के क्षेत्र में जाने पर विचार करना चाहिए।

कुछ वर्षों बाद, माइकल खुद को 1970 के दशक की उथल-पुथल भरे लंदन में पाया। ये वो आखिरी दौर था जब अंग्रेज लोग बॉलर हैट पहनकर काम पर जाते थे, हालांकि सड़कों पर उन्हें मिनीस्कर्ट पहनी युवतियां भी दिखती थीं, क्योंकि दो युग एक-दूसरे की नजरों से अजीब तरह से बचते फिर रहे थे। वह कड़ाके की ठंड में एक ऐसे देश में पहुंचा जो मानो बिखर रहा था। हाल ही में एक लंबी हड़ताल के कारण सप्ताह में चार दिन बिजली गुल रही थी।
फिर भी, इस बिखरते हुए ब्रिटिश समाज के केंद्र में एक सुचारू और सुचारू रूप से चलने वाली व्यवस्था थी। ब्रिटिश सिविल सेवा—जिसके कार्यालय व्हाइटहॉल में ट्रैफ़लगर स्क्वायर से लेकर संसद भवन तक फैले हुए हैं—खुद को सरकारी नौकरशाही का रोल्स-रॉयस मानती है। इसमें नौकरशाहों की एक विशाल टीम शामिल है जो ब्रिटिश राज्य के हर पहलू का संचालन करती है, और यह एक सेना की तरह ही संगठित है। इसका मतलब यह था कि हर दिन, हजारों लोग—जब माइकल पहली बार वहाँ गया था तब लगभग सभी पुरुष ही थे—ट्यूब से आते थे और सुव्यवस्थित डेस्क पर बैठकर ब्रिटिश द्वीपों का प्रशासन संभालते थे। माइकल के लिए, यह एक आदर्श प्रयोगशाला जैसा लग रहा था जहाँ वह उस चीज़ का परीक्षण कर सकता था जिसके बारे में वह बहुत उत्सुक था: आपका काम आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? आप वास्तव में बहुत अलग-अलग नौकरियों की तुलना करके इसकी जाँच नहीं कर सकते। अगर आप (मान लीजिए) एक निर्माण श्रमिक, एक नर्स और एक लेखाकार की तुलना करें, तो उनमें इतना अंतर है कि यह पता लगाना मुश्किल है कि वास्तव में क्या हो रहा है। निर्माण श्रमिकों के साथ अधिक दुर्घटनाएँ होती हैं, नर्सें अधिक बीमारियों के संपर्क में आती हैं, लेखाकार अधिक समय तक बैठे रहते हैं (जो स्वास्थ्य के

लिए हानिकारक है); आप यह स्पष्ट नहीं कर सकते कि वास्तव में किसी भी समस्या का कारण क्या है।
लेकिन ब्रिटिश सिविल सेवा में कोई गरीब नहीं है; कोई भी नमी भरे घर में नहीं जाता; किसी को भी शारीरिक खतरा नहीं है। हर कोई डेस्क जॉब करता है। लेकिन सामाजिक स्थिति और काम में मिलने वाली स्वतंत्रता में वास्तविक अंतर हैं। ब्रिटिश सिविल सेवकों को श्रेणियों में बांटा गया था—कठोर स्तर जो यह निर्धारित करते थे कि उन्हें कितना वेतन मिलेगा और काम पर उन्हें कितनी ज़िम्मेदारी दी जाएगी। माइकल यह अध्ययन करना चाहता था कि क्या ये अंतर स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उसे संदेह था कि इससे हमें यह समझने में मदद मिल सकती है कि हमारे समाज में इतने सारे लोग अवसादग्रस्त या चिंतित क्यों हैं—यह रहस्य सिडनी के बाद से ही उसे परेशान कर रहा था।
उस समय, अधिकांश लोगों को लगता था कि उन्हें पहले से ही जवाब पता है, इसलिए यह अध्ययन व्यर्थ था। कल्पना कीजिए एक व्यक्ति एक बड़े सरकारी विभाग का प्रमुख है, और एक ऐसा व्यक्ति है जिसका काम—वेतनमान में ग्यारह पायदान नीचे—उसके कागजात दाखिल करना और नोट्स टाइप करना है। किसे दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक है? किसे अत्यधिक तनाव होने की संभावना अधिक है? किसे अवसाद होने की संभावना अधिक है? लगभग सभी का मानना था कि जवाब स्पष्ट है: प्रमुख को। उसका काम अधिक तनावपूर्ण है। उसे गंभीर परिणाम वाले कठिन निर्णय लेने पड़ते हैं। उसके कागजात दाखिल करने वाले व्यक्ति की जिम्मेदारी बहुत कम है; उस पर काम का बोझ कम होगा; उसका जीवन आसान होगा।

माइकल और उनकी टीम ने सरकारी कर्मचारियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी इकट्ठा करने के लिए उनका साक्षात्कार लेना शुरू किया। इसमें उन्हें कई साल लग गए और इसे दो प्रमुख अध्ययनों में बाँटा गया। सरकारी कर्मचारी आते और माइकल उनसे एक-एक करके एक घंटे तक उनके काम के बारे में बात करते। इस तरह टीम ने अठारह हज़ार सरकारी कर्मचारियों का साक्षात्कार लिया। माइकल ने तुरंत ही सामाजिक स्तर पर अंतर देखा। जब वे उच्च-स्तरीय सरकारी कर्मचारियों से बात करते, तो वे पीछे झुक जाते और बातचीत को अपने हाथ में ले लेते, यह जानने की ज़िद करते कि माइकल क्या

चाहते हैं। वहीं, जब वे निचले स्तर के सरकारी कर्मचारियों से बात करते, तो वे आगे झुक जाते और उनके निर्देश का इंतज़ार करते।
कई वर्षों के गहन साक्षात्कार के बाद, माइकल और उनकी टीम ने परिणामों का संकलन किया। पता चला कि सिविल सेवा के शीर्ष पदों पर बैठे लोगों को व्हाइटहॉल के निचले स्तर पर बैठे लोगों की तुलना में दिल का दौरा पड़ने की संभावना चार गुना कम थी। सच्चाई सबके अनुमानों के बिल्कुल विपरीत थी।
लेकिन फिर एक और भी चौंकाने वाला निष्कर्ष सामने आया।
अगर इसे ग्राफ पर दर्शाया जाए, तो सिविल सेवा में आपकी स्थिति जैसे-जैसे ऊपर उठती है, अवसाद होने की संभावना धीरे-धीरे कम होती जाती है। अवसादग्रस्त होने और पदानुक्रम में आपकी स्थिति के बीच गहरा संबंध था। सामाजिक वैज्ञानिक इसे "ग्रेडिएंट" कहते हैं। माइकल ने लिखा, "यह वाकई चौंकाने वाला है। अच्छी और स्थिर नौकरी वाले शिक्षित लोगों में थोड़ी अधिक शिक्षा या थोड़ी उच्च पदस्थ नौकरी वाले लोगों की तुलना में मृत्यु (या अवसादग्रस्त होने) का जोखिम अधिक क्यों होता है?"

काम से जुड़ी कोई बात लोगों को उदास कर रही थी। लेकिन आखिर वजह क्या हो सकती है? जब माइकल और उनकी टीम आगे की जांच करने के लिए व्हाइटहॉल लौटे, तो वे जानना चाहते थे: सिविल सेवा में पदोन्नति के साथ-साथ आपके काम में वास्तव में क्या बदलाव आते हैं जो इस बदलाव की व्याख्या कर सकते हैं? उन्होंने अपने देखे गए अनुभवों के आधार पर एक प्रारंभिक परिकल्पना बनाई। उन्होंने सोचा, क्या ऐसा हो सकता है कि उच्च पदस्थ सरकारी अधिकारियों का अपने काम पर निचले पदस्थ सरकारी अधिकारियों की तुलना में अधिक नियंत्रण होता है, और इसीलिए वे कम अवसादग्रस्त होते हैं? यह एक तर्कसंगत अनुमान प्रतीत हुआ: "अपने जीवन के बारे में सोचो," माइकल ने मुझसे कहा, जब हम मध्य लंदन में उनके कार्यालय में मिले। "बस अपनी भावनाओं का विश्लेषण करो। नौकरी और शायद जीवन के बारे में सबसे बुरा तब लगता है जब आप खुद को बेकाबू महसूस करते हैं।"
इसका पता लगाने का एक तरीका था। इस बार, शीर्ष, मध्य और निचले स्तर के लोगों की तुलना करने के बजाय, उन्होंने एक ही सरकारी सेवा श्रेणी के लोगों की तुलना की—लेकिन जिनके काम में नियंत्रण का स्तर अलग-अलग था। वे जानना चाहते थे—क्या मध्य श्रेणी में काम करने वाले व्यक्ति को अवसाद या दिल का

दौरा पड़ने की संभावना उसी मध्य श्रेणी में काम करने वाले, अधिक नियंत्रण रखने वाले व्यक्ति की तुलना में अधिक होती है? उन्होंने और साक्षात्कार करने और अधिक विस्तृत डेटा इकट्ठा करने के लिए दोबारा दौरा किया।
जब माइकल ने ऐसा किया तो उसे जो मिला वह पहले के परिणामों से भी कहीं अधिक चौंकाने वाला था। इसे विस्तार से बताना ज़रूरी है।
यदि आप सिविल सेवा में काम करते थे और आपके काम पर आपका नियंत्रण अधिक था, तो आपके अवसादग्रस्त होने या गंभीर भावनात्मक संकट विकसित होने की संभावना उन लोगों की तुलना में बहुत कम थी जो समान वेतन स्तर, समान स्थिति और समान कार्यालय में काम करते थे, और जिनके काम पर नियंत्रण कम था। माइकल को मार्जोरी नाम की एक महिला याद है। वह टाइपिंग पूल में सचिव के रूप में काम करती थी, जहाँ उसे दिन भर, हर दिन दस्तावेज़ टाइप करने पड़ते थे। उसने कहा कि डेस्क पर सिगरेट पीने और मिठाई खाने की अनुमति मिलना "स्वर्ग" जैसा था, लेकिन उसने माइकल को बताया कि वहाँ बैठकर ऐसा काम करना "बिल्कुल आत्मा को नष्ट करने वाला" था जो उसे सौंपा जाता था और जिसे वह समझ नहीं पाती थी। उसने कहा, "हमें बात करने की अनुमति नहीं थी,"11 इसलिए उन्हें चुपचाप बैठकर ऐसे दस्तावेज़ टाइप करने पड़ते थे जो स्वीडिश भाषा में लिखे दस्तावेज़ों जैसे ही थे, ऐसे लोगों के पास जाना पड़ता था जिन्हें वे नहीं जानती थीं, और ऐसे लोगों से घिरी रहती थीं जिनसे वे बात नहीं कर सकती थीं। माइकल लिखते हैं: "मार्जोरी के काम की विशेषता यह नहीं है कि उस पर कितना दबाव है, बल्कि यह है कि उसे किसी भी चीज़ पर निर्णय लेने का कोई अधिकार नहीं है।"
इसके विपरीत, अगर आप एक उच्च पदस्थ सरकारी अधिकारी होते और आपके पास कोई विचार होता, तो उसे साकार करने की अच्छी संभावना होती। इसका असर आपके पूरे जीवन पर पड़ता। यह दुनिया को देखने के आपके नज़रिए को प्रभावित करता था। लेकिन अगर आप निचले स्तर के सरकारी अधिकारी होते, तो आपको निष्क्रिय रहना सीखना पड़ता था। माइकल ने वर्षों बाद लिखा, “एक बड़े सरकारी विभाग में एक आम मंगलवार की सुबह की कल्पना कीजिए। टाइपिंग पूल से मार्जोरी, अपने से ग्यारह पद ऊपर के अधिकारी निगेल के पास आती है और कहती है: ‘निगेल, मैं सोच रही थी। अगर हम इंटरनेट से सामान मंगवाएँ तो हम बहुत सारा पैसा बचा सकते हैं। आपका क्या विचार है?’ मैं ऐसी बातचीत की कल्पना करने की कोशिश कर रहा हूँ, लेकिन मेरी कल्पना शक्ति साथ नहीं दे रही।”

इससे उबरने के लिए आपको खुद को अंदर ही अंदर समेटना पड़ता है—और माइकल ने ऐसे सबूत जुटाए हैं जिनसे पता चलता है कि इसका असर आपकी पूरी ज़िंदगी पर पड़ता है। उन्होंने पाया कि सरकारी नौकरी में आप जितना ऊपर जाते थे, काम के बाद आपके दोस्त और सामाजिक गतिविधियाँ उतनी ही बढ़ती जाती थीं। जैसे-जैसे आप नीचे जाते थे, ये कम होती जाती थीं—उबाऊ और कम दर्जे की नौकरियों वाले लोग घर पहुँचते ही टीवी के सामने आराम करना चाहते थे। ऐसा क्यों होता है? उन्होंने मुझसे कहा, “जब काम संतोषजनक होता है, तो जीवन अधिक परिपूर्ण होता है, और इसका असर काम के बाहर की गतिविधियों पर भी पड़ता है।” लेकिन “जब यह नीरस होता है,” तो आप “दिन के अंत में पूरी तरह से टूट जाते हैं, बिल्कुल टूट जाते हैं।”

इस शोध और इससे सामने आए वैज्ञानिक पहलुओं के परिणामस्वरूप, "कार्यस्थल पर तनाव की परिभाषा में क्रांतिकारी परिवर्तन आया है," माइकल बताते हैं। लोगों के लिए सबसे बुरा तनाव बहुत अधिक ज़िम्मेदारी उठाना नहीं है। उन्होंने मुझे बताया कि यह "एकरस, उबाऊ और आत्मा को नष्ट करने वाला काम" है; "जहां वे हर दिन काम पर आते ही थोड़ा-थोड़ा मर जाते हैं, क्योंकि उनका काम उनके वास्तविक स्वरूप से बिल्कुल भी मेल नहीं खाता।" इस वास्तविक मानक के अनुसार, जो के पेंट शॉप में काम करने का अनुभव सबसे तनावपूर्ण नौकरियों में से एक था। माइकल ने मुझे बताया, "शक्तिहीनता खराब स्वास्थ्य — शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक—की जड़ में है।"

कुछ साल पहले, व्हाइटहॉल के इन अध्ययनों के काफी समय बाद, ब्रिटिश सरकार के कर कार्यालय को एक समस्या का सामना करना पड़ा और उन्होंने माइकल को सिविल सेवा में वापस बुलाकर उनसे तत्काल समाधान खोजने में मदद करने का अनुरोध किया। कर रिटर्न की जांच करने वाले कर्मचारी आत्महत्या कर रहे थे। इसलिए माइकल ने यह पता लगाने के लिए उनके कार्यालयों में समय बिताया कि ऐसा क्यों हो रहा था।
कर्मचारियों ने उन्हें समझाया कि जब वे काम पर पहुँचते थे, तो उन्हें तुरंत अपने इन-ट्रे से घिरे काम का बोझ महसूस होता था। ऐसा लगता था जैसे वह उन्हें निगल जाएगा। इन-ट्रे जितना ऊँचा होता था, उतना ही डर लगता था कि वे

समस्या थी। लेकिन अस्पताल ने उसे कुछ गोलियां दीं, जिनके बारे में वे जानते थे कि वे सिर्फ प्लेसबो थीं, और उसे घर भेज दिया।

फ़िलाडेल्फ़िया वापस आकर, मैंने जो को व्हाइटहॉल अध्ययनों और अन्य वैज्ञानिक प्रमाणों के बारे में बताना शुरू किया, जिनके बारे में मैंने जानकारी हासिल की थी। पहले तो उसे दिलचस्पी थी, लेकिन कुछ देर बाद उसने थोड़ी अधीरता से कहा: "आप इन सब चीज़ों में बहुत गहराई और बौद्धिकता से जा सकते हैं, लेकिन जब असल बात आती है—बिना किसी उद्देश्य के कुछ भी करना, और फिर यह महसूस करना कि आपके पास जारी रखने के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं है: यह बहुत बुरा है। कम से कम मेरे लिए, यह इस सवाल में बदल जाता है—आखिर इसका क्या मतलब है?"

जो के बारे में एक आखिरी बात थी जिसने मुझे उलझन में डाल दिया। उसे पेंट का काम करना बिल्कुल पसंद नहीं था, लेकिन कई लोगों के विपरीत, जो किसी मजबूरी में नहीं फंसा था: उसके बच्चे या कोई ज़िम्मेदारी नहीं थी; वह अभी भी जवान था, और उसके पास एक दूसरा विकल्प भी था। उसने मुझसे कहा, "मुझे मछली पकड़ना बहुत पसंद है। मेरा लक्ष्य मरने से पहले सभी पचास राज्यों में मछली पकड़ना है। मैंने बत्तीस साल की उम्र में सत्ताईस राज्यों में यह कर लिया है।" उसने फ्लोरिडा में फिशिंग गाइड बनने के बारे में भी सोचा है। इसमें उसकी मौजूदा कमाई से बहुत कम पैसे मिलेंगे, लेकिन उसे यह काम बहुत पसंद आएगा। वह हर दिन काम पर जाने के लिए उत्सुक रहेगा। उसने ज़ोर से सोचा कि यह कैसा होगा। उसने पूछा: "क्या आप अपनी आर्थिक स्थिरता को उस काम के लिए कुर्बान कर देते हैं जिसका आप दिल से आनंद लेते हैं, लेकिन साथ ही साथ जीवन यापन की लागत भी...?"
जो कई सालों से नौकरी छोड़कर फ्लोरिडा जाने के बारे में सोच रहा है। उसने कहा, "मैं सिर्फ अपने बारे में बता सकता हूँ कि जब मैं हर दिन काम से घर आता हूँ, तो मुझे यह भारी एहसास होता है कि—ऐसा हो ही नहीं सकता कि मेरे लिए बस यही सब कुछ है। कई बार मैं खुद से कहता हूँ—यार, अपनी नौकरी छोड़ दो... फ्लोरिडा चले जाओ, और नाव पर मछली पकड़ने का गाइड बन जाओ, तुम खुश रहोगे।"

तो मैंने पूछा—जो, तुम ऐसा क्यों नहीं करते? तुम क्यों नहीं चले जाते? “ठीक है,” उसने कहा। और उसकी आँखों में आशा झलक रही थी। फिर वह डरा हुआ सा दिखने लगा। बाद में हमारी बातचीत में, मैं इस बात पर फिर आया। “तुम कल ही कर सकते हो,” मैंने कहा। “तुम्हें क्या रोक रहा है?” उसने कहा, हम सभी के अंदर एक हिस्सा ऐसा होता है जो सोचता है, “अगर मैं और चीज़ें खरीदता रहूँ, मर्सिडीज़ ले लूँ, और चार गैरेज वाला घर खरीद लूँ, तो बाहर के लोग सोचेंगे कि मैं अच्छा कर रहा हूँ, और फिर मैं खुद को खुश रख पाऊँगा।” वह जाना चाहता था। फिर भी, उसे किसी ऐसी चीज़ ने रोक रखा था जिसे न तो वह और न ही मैं पूरी तरह समझ पा रहे थे। तब से, मैं यह समझने की कोशिश कर रहा हूँ कि जो शायद क्यों नहीं जा रहा है। हममें से कई लोगों को ऐसी परिस्थितियों में फंसाए रखने वाली कोई चीज़ सिर्फ बिल चुकाने की ज़रूरत से कहीं ज़्यादा होती है। मैं जल्द ही इसकी जाँच करने वाला था।
जो को अलविदा कहते हुए और जब वह जाने लगा, तो मैंने उसे पीछे से आवाज़ दी: "फ्लोरिडा जाओ!" जैसे ही मैंने यह कहा, मुझे मूर्खता का एहसास हुआ। उसने पीछे मुड़कर नहीं देखा।

अध्याय 7

दूसरा कारण: अन्य लोगों से अलगाव

जब मैं बच्चा था, मेरे माता-पिता के साथ एक अप्रत्याशित घटना घटी। मेरे पिता स्विट्ज़रलैंड के पहाड़ों में स्थित कैंडर्स्टेग नामक एक छोटे से गाँव में पले-बढ़े, जहाँ वे लगभग हर निवासी को जानते थे, और मेरी माँ स्कॉटलैंड के मज़दूर वर्ग के झुग्गी-झोपड़ियों में पली-बढ़ीं, जहाँ अगर आप ज़ोर से बोलते, तो आपके सभी पड़ोसी आपकी हर बात सुन लेते थे। फिर, जब मैं शिशु था, वे एडगवेयर नामक स्थान पर चले गए। यह नॉर्दर्न लाइन का आखिरी ट्यूब स्टेशन है—लंदन के हरे-भरे किनारों पर बने अलग-अलग और अर्ध-अलग घरों का एक उपनगरीय इलाका। अगर आप ट्रेन में सो जाते हैं और खुद को वहाँ पाते हैं, तो आपको बहुत सारे घर, कुछ फ़ास्ट फ़ूड की दुकानें, एक पार्क और बहुत सारे सभ्य, मिलनसार, लेकिन थोड़े अलग-थलग लोग जल्दी-जल्दी आते-जाते दिखाई देंगे।
जब मेरे माता-पिता यहाँ रहने आए, तो उन्होंने पड़ोस के लोगों से दोस्ती करने की कोशिश की, ठीक वैसे ही जैसे वे अपने पैतृक स्थानों पर करते थे। यह उनके लिए साँस लेने जितना ही स्वाभाविक था। लेकिन जब उन्होंने ऐसा करने की कोशिश की, तो वे हैरान रह गए। एडगवेयर में लोग शत्रुतापूर्ण नहीं थे। हम अपने पड़ोसियों को जानते थे और उन्हें देखकर मुस्कुरा देते थे। लेकिन बस इतना ही; संक्षिप्त बातचीत से आगे किसी भी तरह का मेलजोल नाकाम हो जाता था। मेरे माता-पिता ने धीरे-धीरे यह सीखा कि जीवन का मतलब घर के अंदर ही जीना है। मुझे यह असामान्य नहीं लगा—मैंने हमेशा यही देखा था—हालाँकि मेरी

माँ को इसकी कभी आदत नहीं पड़ी। एक बार जब मैं बहुत छोटा था, तो उन्होंने हमारी खाली गली को देखते हुए हैरानी से पूछा, "सब लोग कहाँ हैं?"

आज हमारे समाज पर अकेलापन घने कोहरे की तरह छाया हुआ है। पहले से कहीं अधिक लोग अकेलेपन का अनुभव करते हैं—और मैंने सोचा कि क्या इसका संबंध अवसाद और चिंता में हो रही स्पष्ट वृद्धि से हो सकता है। जब मैंने इस विषय पर शोध किया, तो मुझे पता चला कि दो वैज्ञानिक दशकों से अकेलेपन का अध्ययन कर रहे हैं—और उन्होंने कई महत्वपूर्ण खोजें की हैं।

1970 के दशक के मध्य में, जॉन कैसियोप्पो नाम का एक युवा न्यूरोसाइंस शोधकर्ता अपने प्रोफेसरों को सुन रहा था - जो दुनिया के कुछ सर्वश्रेष्ठ प्रोफेसर थे - लेकिन कुछ ऐसा था जो उसे समझ में नहीं आ रहा था।
जब उन्होंने मानवीय भावनाओं में बदलाव के कारणों को समझाने का प्रयास किया, तो उनका ध्यान केवल एक ही बात पर केंद्रित रहा: मस्तिष्क के भीतर क्या होता है। उन्होंने आपके जीवन में घटित हो रही घटनाओं पर गौर नहीं किया और यह जानने की कोशिश नहीं की कि क्या वे घटनाएँ मस्तिष्क में हो रहे परिवर्तनों का कारण बन रही हैं। ऐसा लग रहा था मानो वे मानते हों कि मस्तिष्क एक द्वीप है, जो बाकी दुनिया से कटा हुआ है और उससे कभी संपर्क नहीं करता।
तो जॉन ने खुद से पूछा: क्या होगा अगर हम मस्तिष्क का अध्ययन एक अलग-थलग द्वीप की तरह करने के बजाय, इसे अलग तरीके से करें? क्या होगा अगर हम इसका अध्ययन एक ऐसे द्वीप की तरह करें जो सौ पुलों के माध्यम से बाहरी दुनिया से जुड़ा हुआ है, जहां दुनिया से संकेत मिलने पर चीजें लगातार आती-जाती रहती हैं?
जब उन्होंने ये सवाल उठाए, तो उनके गुरु असमंजस में पड़ गए। उन्होंने उनसे कहा, “तुम्हें पता है, भले ही ये प्रासंगिक हो, [मस्तिष्क के बाहर के कारक] अवसाद या चिंता जैसे परिवर्तनों के लिए मूलभूत नहीं हैं।” और इसके अलावा, उन्होंने कहा, “इसे समझना बहुत जटिल है। सौ साल या उससे भी अधिक समय तक कोई भी इसे नहीं समझ पाएगा।” “इसलिए हम इस पर ध्यान केंद्रित नहीं करेंगे।”

जॉन इन सवालों को कभी नहीं भूले। वे वर्षों तक इन पर विचार करते रहे, अंततः 1990 के दशक में उन्हें एक ऐसा तरीका सूझा जिससे वे इनका और अधिक विस्तार से अध्ययन शुरू कर सकें। उन्होंने खुद से पूछा, अगर आप यह समझना चाहते हैं कि जब आप दुनिया के बाकी हिस्सों से संपर्क करते हैं तो आपका मस्तिष्क और आपकी भावनाएं कैसे बदलती हैं, तो आप ठीक विपरीत स्थिति में क्या होता है, यह देखकर शुरुआत कर सकते हैं—जब आप अकेलापन महसूस करते हैं और अपने आसपास की दुनिया से कटे हुए होते हैं। क्या वह अनुभव आपके मस्तिष्क को बदलता है? क्या यह आपके शरीर को बदलता है?

उन्होंने सबसे सरल अध्ययन से शुरुआत की, जिसके बारे में वे सोच सकते थे। जॉन और उनके सहयोगियों ने शिकागो विश्वविद्यालय में, जहाँ वे अब कार्यरत थे, सौ अजनबियों को इकट्ठा किया, ताकि वे एक ऐसे सरल प्रयोग में भाग ले सकें जिसे पहले कभी किसी ने नहीं आजमाया था।
यदि आप इस प्रयोग में भाग लेने वाले लोगों में से एक थे, तो आपको कुछ दिनों के लिए बाहर जाकर अपना सामान्य दैनिक जीवन जीने के लिए कहा गया था—बस कुछ छोटे-मोटे बदलावों के साथ। आपको हृदय गति मापने के लिए एक कार्डियोवैस्कुलर मॉनिटर पहनना था, और आपको एक छोटा सा बीपर और कुछ ट्यूब दिए गए थे। आप प्रयोगशाला से निकल गए। प्रयोग के पहले दिन, जब भी बीपर बजता — जो कि दिन में नौ बार होता था—आपको अपना रोज़मर्रा का काम रोककर दो बातें लिखनी होती थीं। पहली बात, आपको यह लिखना होता था कि आप कितना अकेलापन या जुड़ाव महसूस कर रहे हैं। दूसरी बात, आपको मॉनिटर से अपनी हृदय गति रिकॉर्ड करनी होती थी।
प्रयोग के दूसरे दिन आपने वही प्रक्रिया दोहराई, सिवाय इसके कि इस बार, जब आप बीपर की आवाज़ सुनते, तो आप एक ट्यूब में थूकते, उसे सील करते और प्रयोगशाला में जमा करने के लिए उसे अपने पास रख लेते।
जॉन यह पता लगाने की कोशिश कर रहा था कि अकेलेपन का असल तनाव कितना होता है। किसी को नहीं पता था। लेकिन जब आप तनाव में होते हैं, तो आपकी हृदय गति बढ़ जाती है और आपके लार में कोर्टिसोल नामक हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए इस प्रयोग से आखिरकार यह पता लगाया जा सकता था कि इसका प्रभाव कितना गहरा होता है।

जब जॉन और उनके सहयोगियों ने आंकड़ों का विश्लेषण किया,1 तो वे चौंक गए। पता चला कि अकेलापन महसूस करने से कोर्टिसोल का स्तर बहुत बढ़ जाता है— इतना ही जितना किसी भयानक घटना से बढ़ सकता है। प्रयोग में पाया गया,2 कि अत्यधिक अकेलापन महसूस करना शारीरिक हमले जितना ही तनावपूर्ण होता है। इसे दोहराना उचित होगा। गहरे अकेलेपन से उतना ही तनाव होता था जितना किसी अजनबी द्वारा मुक्का मारे जाने से।

जॉन ने यह जानने के लिए छानबीन शुरू की कि क्या किसी अन्य वैज्ञानिक ने अकेलेपन के प्रभावों का अध्ययन किया है। उसे पता चला कि शेल्डन कोहेन 3 नामक एक प्रोफेसर ने एक अध्ययन किया था जिसमें उन्होंने कुछ लोगों को लिया और यह रिकॉर्ड किया कि उनमें से प्रत्येक के कितने मित्र और स्वस्थ सामाजिक संबंध हैं। फिर उन्होंने उन्हें एक प्रयोगशाला में ले जाकर जानबूझकर - उनकी जानकारी के बिना - सर्दी के वायरस के संपर्क में लाया। वह यह जानना चाहते थे कि क्या अकेले रहने वाले लोग दूसरों से जुड़े लोगों की तुलना में अधिक बीमार होंगे? पता चला कि अकेले रहने वाले लोगों को सर्दी लगने की संभावना उन लोगों की तुलना में तीन गुना अधिक थी जिनके अन्य लोगों से घनिष्ठ संबंध थे।
एक अन्य वैज्ञानिक, लिसा बर्कमैन 4 ने नौ वर्षों तक एकांतप्रिय और अत्यधिक संपर्क में रहने वाले लोगों का अध्ययन किया, यह देखने के लिए कि क्या एक समूह के मरने की संभावना दूसरे समूह की तुलना में अधिक है। उन्होंने पाया कि एकांतप्रिय लोगों के मरने की संभावना उस अवधि के दौरान दो से तीन गुना अधिक थी। अकेले रहने पर लगभग हर बीमारी अधिक घातक हो जाती है: कैंसर, हृदय रोग, श्वसन संबंधी समस्याएं।
जैसे-जैसे जॉन सबूतों को इकट्ठा कर रहा था, उसे धीरे-धीरे पता चल रहा था कि अकेलापन अपने आप में जानलेवा साबित हो सकता है। आंकड़ों का विश्लेषण करने पर जॉन और अन्य वैज्ञानिकों ने पाया कि अपने आस-पास के लोगों से कटे रहने का स्वास्थ्य पर वही प्रभाव पड़ता है जो मोटापे का होता है5—जिसे तब तक विकसित देशों के सामने सबसे बड़ा स्वास्थ्य संकट माना जाता था।

वास्तव में अकेलापन महसूस किया था। समूह बी को इसके विपरीत—उनके जीवन के उस समय को याद करने के लिए कहा गया जब उन्होंने किसी व्यक्ति या समूह से वास्तव में जुड़ाव महसूस किया था। प्रतिभागियों को अत्यधिक अकेलापन या अत्यधिक जुड़ाव महसूस कराने के बाद, उन्हें व्यक्तित्व परीक्षण फिर से करने के लिए कहा गया।
जॉन ने सोचा कि अगर अवसाद अकेलेपन का कारण है, तो लोगों को और अधिक अकेला महसूस कराने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। लेकिन अगर अकेलापन अवसाद का कारण बन सकता है, तो अकेलेपन को बढ़ाने से अवसाद भी बढ़ेगा।
जॉन के प्रयोग से जो निष्कर्ष निकले, उन्हें बाद में इस क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मोड़ माना गया। जिन लोगों में अकेलेपन की भावना जागृत हुई, वे बहुत अधिक अवसादग्रस्त हो गए, और जिन लोगों में जुड़ाव की भावना जागृत हुई, वे बहुत कम अवसादग्रस्त हो गए। उन्होंने मुझसे कहा, "सबसे चौंकाने वाली बात यह थी कि अकेलापन केवल अवसाद का परिणाम नहीं है। वास्तव में, यह अवसाद की ओर ले जाता है।" वे कहते हैं कि यह CSI के किसी एपिसोड के उस क्षण जैसा था जब विशेषज्ञ अंततः मेल खाने वाले उंगलियों के निशान ढूंढ लेते हैं। वे समझाते हैं, "अकेलेपन की इसमें निश्चित रूप से मुख्य भूमिका थी।"7

लेकिन इससे समस्या का समाधान नहीं हुआ। जॉन जानता था कि प्रयोगशाला की परिस्थितियाँ कई तरह से कृत्रिम हो सकती हैं। इसलिए उसने इस प्रश्न पर अलग तरीके से शोध करना शुरू किया।
शिकागो से कुछ ही दूर, कुक काउंटी के उस हिस्से में जहाँ कंक्रीट और डामर से बने विशाल उपनगरीय इलाके हावी हैं, उन्होंने पचास से सत्तर वर्ष की आयु के 229 बुजुर्ग अमेरिकियों का अध्ययन शुरू किया। उन्हें एक व्यापक प्रतिनिधि समूह के रूप में चुना गया था—आधे पुरुष, आधी महिलाएं, एक तिहाई लैटिनो, एक तिहाई अफ्रीकी अमेरिकी और एक तिहाई श्वेत। महत्वपूर्ण बात यह थी कि शोध शुरू होने पर वे अवसादग्रस्त या असामान्य रूप से अकेले नहीं थे। साल में एक बार, वे प्रयोगशाला में आते और कई तरह के परीक्षण करवाते। वह उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करते। फिर उनकी टीम उनसे यह पूछती कि वे कितना अकेलापन या अलगाव महसूस कर रहे हैं। वे प्रतिदिन कितने लोगों के संपर्क में रहते हैं? वे कितने लोगों के करीबी हैं? वे अपने जीवन में खुशी के पल किन लोगों के साथ साझा करते हैं?

वह यह जानना चाहता था कि समय के साथ, जब अध्ययन में शामिल कुछ लोगों में अवसाद विकसित हो जाता है (जैसा कि निश्चित रूप से उनमें से कुछ में होगा), तो सबसे पहले क्या होगा? क्या अलगाव और अकेलापन पहले आएंगे—या अवसाद पहले आएगा?
अब तक अध्ययन किए गए शुरुआती पांच वर्षों के आंकड़ों के आधार पर यह पता चला है कि अधिकांश मामलों में, अकेलेपन के लक्षण अवसाद के लक्षणों से पहले दिखाई दिए।8 आप अकेले हो जाते हैं, और उसके बाद निराशा, गहरी उदासी और अवसाद की भावनाएं उत्पन्न होती हैं। और इसका प्रभाव बहुत व्यापक होता है। हमारी संस्कृति में अकेलेपन की सीमा को एक सीधी रेखा के रूप में कल्पना कीजिए। एक छोर पर, आप 0 प्रतिशत अकेले हैं। दूसरे छोर पर, आप 100 प्रतिशत अकेले हैं। यदि आप मध्य बिंदु (50 प्रतिशत) से बढ़कर 65 प्रतिशत पर पहुँच जाते हैं, तो अवसाद के लक्षण विकसित होने की संभावना आठ गुना बढ़ जाती है। दो बिल्कुल अलग-अलग प्रकार के अध्ययनों और अपने द्वारा किए गए बहुत अधिक शोध के माध्यम से उन्होंने जो खोज की है, उससे जॉन एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष पर पहुंचे हैं, जिसे वैज्ञानिक समर्थन मिल रहा है: उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि अकेलापन हमारे समाज में अवसाद और चिंता का एक महत्वपूर्ण कारण है।

जैसे-जैसे जॉन को ये बातें पता चलीं, उसने पूछना शुरू किया—क्यों? अकेलापन अवसाद और चिंता का इतना अधिक कारण क्यों बनता है?
उन्हें शक होने लगा कि इसके पीछे कोई ठोस कारण हो सकता है। मनुष्य का विकास सर्वप्रथम अफ्रीका के सवाना मैदानों में हुआ, जहाँ हम कुछ सौ या उससे कम लोगों के छोटे शिकारी-संग्रहकर्ता कबीलों में रहते थे। आपका और मेरा अस्तित्व एक ही कारण से है—क्योंकि उन मनुष्यों ने सहयोग करना सीख लिया था। वे अपना भोजन आपस में बाँटते थे। वे बीमारों की देखभाल करते थे। जॉन मुझे बताते हैं, “वे बहुत बड़े जानवरों को मार गिराने में सक्षम थे, लेकिन केवल इसलिए क्योंकि वे मिलकर काम कर रहे थे।” उनका अस्तित्व केवल एक समूह के रूप में ही संभव था। उन्होंने अपने एक सहकर्मी के साथ लिखा, “कृषि-पूर्व हर समाज जिसके बारे में हम जानते हैं, उसकी यही मूल संरचना है। कठिन परिस्थितियों के बावजूद वे मुश्किल से जीवित रह पाए, लेकिन उनका जीवित रहना सामाजिक संपर्कों के घने जाल और उनके द्वारा बनाए गए पारस्परिक

वादों की विशाल संख्या के कारण ही संभव हो पाया। प्रकृति की इस अवस्था में, जुड़ाव और सामाजिक सहयोग थोपने की आवश्यकता नहीं थी… प्रकृति ही जुड़ाव है।”9
अब कल्पना कीजिए कि उन सवाना मैदानों में आप समूह से अलग हो गए और लंबे समय तक अकेले रह गए। इसका मतलब था कि आप भयंकर खतरे में थे। आप शिकारियों के लिए असुरक्षित थे, अगर आप बीमार पड़ गए तो आपकी देखभाल करने वाला कोई नहीं होगा, और आपके बिना बाकी कबीला भी असुरक्षित हो जाएगा। आपको भयानक महसूस होना स्वाभाविक था।10 यह आपके शरीर और मस्तिष्क से एक तत्काल संकेत था11 कि किसी भी कीमत पर समूह में वापस लौटना है।
इसलिए हर मानवीय प्रवृत्ति अकेले जीवन जीने के लिए नहीं, बल्कि इस तरह के जीवन के लिए, एक कबीले में रहने के लिए विकसित होती है। मनुष्यों को कबीलों की उतनी ही आवश्यकता होती है जितनी मधुमक्खियों को छत्ते की।
जॉन कहते हैं कि लंबे समय तक अकेले रहने से पैदा होने वाला डर और सतर्कता का भाव एक बहुत अच्छे कारण से विकसित हुआ। इसने लोगों को समूह में वापस धकेल दिया, और इसका मतलब यह था कि जब वे समूह के साथ होते थे, तो उनके पास लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की प्रेरणा होती थी ताकि उन्हें समूह से बाहर न निकाल दिया जाए। वे समझाते हैं, "जुड़ाव के पक्ष में एक मजबूत आवेग, जीवित रहने के लिए बेहतर परिणाम देता है।" या, जैसा कि उन्होंने मुझे बाद में बताया: अकेलापन "एक अप्रिय स्थिति है जो हमें फिर से जुड़ने के लिए प्रेरित करती है।"
इससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि अकेलापन अक्सर चिंता के साथ क्यों आता है। जॉन लिखते हैं, "विकास ने हमें न केवल जुड़ाव में अच्छा महसूस करने के लिए, बल्कि सुरक्षित महसूस करने के लिए भी बनाया है।" "इसका सबसे महत्वपूर्ण परिणाम यह है कि विकास ने हमें न केवल एकांत में बुरा महसूस करने के लिए, बल्कि असुरक्षित महसूस करने के लिए भी ढाला है।"
यह एक सुंदर सिद्धांत है। लेकिन जॉन सोचने लगा—इसकी जाँच कैसे की जा सकती है? पता चला कि आज भी कुछ लोग वैसे ही जीवन जीते हैं जैसे अधिकांश मनुष्य अपने विकास के शुरुआती चरणों में जीते थे। उदाहरण के लिए, जॉन को पता चला कि डकोटा में एक बहुत ही बंद, अत्यधिक धार्मिक कृषि समुदाय है—जो कुछ हद तक अमीश समुदाय के सबसे कट्टरपंथी गुट जैसा है—जिसे हटरिट्स कहा जाता है।14 वे ज़मीन से अपना जीवन यापन करते हैं, और वे एक साथ काम करते हैं,

खाते हैं, पूजा करते हैं और आराम करते हैं। सभी को हर समय सहयोग करना पड़ता है। (जैसा कि आप आगे देखेंगे, अपनी यात्रा में आगे चलकर मैंने ऐसे ही एक समूह से मुलाकात की।)
इसलिए जॉन ने हटरियों के अकेलेपन का पता लगाने के लिए उन मानवविज्ञानी (एंथ्रोपोलॉजिस्ट) के साथ मिलकर काम किया, जो वर्षों से हटरियों का अध्ययन कर रहे थे। इसका परीक्षण करने का एक आसान तरीका है। दुनिया में कहीं भी, जहाँ लोग अकेलेपन का अनुभव करते हैं, वे अपनी नींद के दौरान "सूक्ष्म जागृति" नामक एक चीज़ का अनुभव करते हैं। ये छोटे-छोटे क्षण होते हैं जिन्हें आप जागने पर याद नहीं रख पाते, लेकिन जिनमें आप अपनी नींद से थोड़ा जाग जाते हैं। अन्य सभी सामाजिक प्राणी भी एकांत में होने पर ऐसा ही करते हैं। सबसे अच्छा सिद्धांत यह है कि जब आप अकेले होते हैं तो आपको सोने में सुरक्षित महसूस नहीं होता, क्योंकि आदिमानव सचमुच अपने कबीले से अलग सोते समय सुरक्षित नहीं थे। आप जानते हैं कि कोई आपकी रक्षा नहीं कर रहा है - इसलिए आपका मस्तिष्क आपको पूरी तरह से सोने नहीं देता। इन "सूक्ष्म जागृति" को मापना अकेलेपन को मापने का एक अच्छा तरीका है। इसलिए जॉन की टीम ने हटरियों को तारों से जोड़कर यह देखने की कोशिश की कि वे हर रात कितनी सूक्ष्म जागृति का अनुभव करते हैं।
पता चला कि उनमें अकेलेपन का स्तर लगभग न के बराबर था।15 "हमने पाया कि इस समुदाय में अकेलेपन का स्तर दुनिया में कहीं भी देखे गए स्तर से सबसे कम था," जॉन ने मुझे समझाया। "इससे मैं सचमुच दंग रह गया।"
इससे यह पता चलता है कि अकेलापन मृत्यु जैसी कोई अपरिहार्य मानवीय पीड़ा नहीं है। यह हमारे वर्तमान जीवन जीने के तरीके का परिणाम है।

जब मेरी माँ एडगवेयर में रहने आईं और उन्हें वहाँ कोई सामुदायिक भावना नहीं दिखी—सिर्फ़ औपचारिक अभिवादन और बंद दरवाज़े—तो उन्हें लगा कि एडगवेयर में कुछ गड़बड़ है। लेकिन पता चला कि हमारा छोटा सा उपनगर कोई अनोखा नहीं था।
हार्वर्ड के एक प्रोफेसर, रॉबर्ट पुटनाम, दशकों से हमारे समय के सबसे महत्वपूर्ण रुझानों में से एक का दस्तावेजीकरण कर रहे हैं। समूह के रूप

में मनुष्य कई तरह से एक साथ आ सकते हैं—खेल टीम से लेकर, गायन मंडली, स्वयंसेवी समूह या नियमित रूप से रात के खाने के लिए मिलना। वे दशकों से इस बात के आंकड़े जुटा रहे हैं कि हम ये सभी गतिविधियाँ कितनी करते हैं—और उन्होंने पाया कि इनमें भारी गिरावट आई है। उन्होंने एक प्रसिद्ध उदाहरण दिया: बॉलिंग संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे लोकप्रिय मनोरंजक गतिविधियों में से एक है, और लोग इसे संगठित लीगों में खेलते थे—वे एक टीम का हिस्सा होते थे जो अन्य टीमों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करती थी, जहाँ लोग आपस में मिलते-जुलते और एक-दूसरे को जानते थे। आज, लोग अभी भी बॉलिंग करते हैं, लेकिन वे इसे अकेले करते हैं। वे अपनी-अपनी लेन में हैं, अपना काम कर रहे हैं। सामूहिक संरचना ध्वस्त हो गई है।
ज़रा उन सभी चीज़ों के बारे में सोचिए जो हम एक साथ आने के लिए करते हैं— जैसे कि अपने बच्चे के स्कूल का समर्थन करना। उन्होंने लिखा, “केवल 1985 और 1994 के बीच के दस छोटे वर्षों में ही, सामुदायिक संगठनों में सक्रिय भागीदारी में 45 प्रतिशत की गिरावट आई।” केवल एक दशक में—मेरे किशोरावस्था के वर्षों में, जब मैं अवसादग्रस्त हो रहा था—पश्चिमी दुनिया भर में, हमने बड़े पैमाने पर एक साथ आना बंद कर दिया, और खुद को अपने-अपने घरों में बंद पाया।
जब मैंने रॉबर्ट से बात की, तो उन्होंने समझाया, "हम समुदाय से अलग हो गए और अंतर्मुखी हो गए। ये रुझान 1930 के दशक से चले आ रहे हैं, लेकिन मेरे जीवनकाल में इनमें बहुत तेज़ी आई।"
इसका मतलब यह है कि लोगों में समुदाय में रहने या भरोसेमंद दोस्त होने की भावना लगातार कम होती जा रही है। उदाहरण के लिए, सामाजिक वैज्ञानिक कई सालों से अमेरिका के नागरिकों के एक समूह से एक सरल सवाल पूछते आ रहे हैं: "आपके कितने भरोसेमंद दोस्त हैं?" वे यह जानना चाहते थे कि संकट की स्थिति में या जब आपके साथ कुछ अच्छा होता है, तो आप कितने लोगों से मदद ले सकते हैं। जब उन्होंने कई दशक पहले यह अध्ययन शुरू किया था, तब एक अमेरिकी के औसतन तीन करीबी दोस्त थे। 2004 तक, सबसे आम जवाब था 'कोई नहीं'।18
इस पर थोड़ा रुककर विचार करना जरूरी है: अब ऐसे अमेरिकियों की संख्या, जिनके कोई करीबी दोस्त नहीं हैं, किसी भी अन्य विकल्प की तुलना में कहीं अधिक है।

और ऐसा नहीं है कि हम अपने परिवारों की ओर ही सिमट गए। उनके द्वारा जुटाए गए शोध से पता चलता है कि दुनिया भर में हमने उनके साथ गतिविधियाँ करना भी कम कर दिया है। हम परिवारों के साथ मिलकर खाना कम खाते हैं; हम परिवारों के साथ मिलकर टीवी कम देखते हैं; हम परिवारों के साथ मिलकर छुट्टियाँ कम मनाते हैं। पुटनाम कई ग्राफ़ और अध्ययनों के माध्यम से दिखाते हैं कि "बीसवीं सदी के अंतिम तिमाही में परिवार के साथ बिताए जाने वाले लगभग सभी प्रकार के कार्यक्रम कम आम हो गए।" ब्रिटेन और पश्चिमी दुनिया के बाकी हिस्सों के लिए भी इसी तरह के आंकड़े हैं।
हम अपने से पहले आए किसी भी इंसान की तुलना में कम ही एक साथ मिलकर काम करते हैं। 2008 के आर्थिक संकट से बहुत पहले ही एक सामाजिक संकट आ चुका था, जिसमें हम ज्यादातर समय अकेले और तन्हा महसूस करते थे। एक-दूसरे का ख्याल रखने वाली संरचनाएं—परिवार से लेकर पड़ोस तक—टूट पड़ीं। हमने अपने समूह तोड़ दिए। हमने एक प्रयोग शुरू किया—यह देखने के लिए कि क्या इंसान अकेले रह सकते हैं।

एक दिन, इस किताब के लिए शोध करते समय, मैं केंटकी के लेक्सिंगटन में पैसों की कमी से जूझ रहा था, और शहर में अपनी आखिरी रात, मैंने हवाई अड्डे के पास एक बेहद सस्ते मोटल में चेक-इन किया। वह एक खाली कंक्रीट का ढांचा था, जहाँ हर समय हवाई जहाज़ उड़ान भरते रहते थे, और जब मैं अपने छोटे से कमरे में आता-जाता था, तो मैंने देखा कि मेरे बगल वाले कमरे का दरवाज़ा हमेशा खुला रहता था, टीवी हमेशा चालू रहता था, और एक अधेड़ उम्र का आदमी बिस्तर पर अजीबोगरीब और अटपटी मुद्रा में बैठा थोड़ा-थोड़ा हिल रहा था।
जब मैं पाँचवीं बार वहाँ से गुज़रा, तो रुककर उससे पूछा कि क्या हुआ है। उसने मुझे अस्पष्ट आवाज़ में बताया कि कुछ दिन पहले उसका अपने सौतेले बेटे से झगड़ा हो गया था—उसने कारण नहीं बताया—और उसके सौतेले बेटे ने उसे पीट-पीटकर उसका जबड़ा तोड़ दिया था। उसने कहा कि वह कुछ दिन पहले अस्पताल गया था और अड़तालीस घंटे में उसका ऑपरेशन होने वाला था, लेकिन इस बीच उसे दर्द निवारक दवाइयाँ लिखकर घर भेज दी गईं। समस्या बस इतनी थी कि उसके पास दवाइयाँ खरीदने के लिए पैसे नहीं थे, इसलिए वह वहाँ अकेला बैठकर रो रहा था।

मैं कहना चाहता था: क्या तुम्हारे कोई दोस्त नहीं हैं? क्या कोई ऐसा नहीं है जो तुम्हारी मदद कर सके? लेकिन यह स्पष्ट था कि उसका कोई नहीं था। इसलिए वह वहाँ बैठा अपने टूटे हुए जबड़े में मुंह छिपाकर धीरे-धीरे रो रहा था।

जब मैं बच्ची थी, तो मुझे सामाजिक संबंधों की कमी का कभी एहसास नहीं हुआ। लेकिन जब मैंने अकेलेपन का अध्ययन कर रहे वैज्ञानिकों से बात की, तो मुझे एक छोटी सी बात याद आई। अपने पूरे बचपन से लेकर किशोरावस्था तक, मैं एक सपना देखती थी। वह यह था कि मेरे माता-पिता के दोस्त—जो पूरे देश में फैले हुए थे और जिनसे हम साल में कुछ ही बार मिलते थे—हमारे मोहल्ले में आकर रहने लगें, और जब घर में कोई परेशानी हो, जो कि अक्सर होता था, तो मैं उनके पास जाकर बैठ सकूँ। मैं यह सपना हर दिन देखती थी। लेकिन हमारे मोहल्ले में सिर्फ़ दूसरे लोग रहते थे, जो उतने ही अकेले और अलग-थलग थे।

मैंने एक बार कॉमेडियन सारा सिल्वरमैन को रेडियो इंटरव्यू में यह बताते हुए सुना कि उन्हें डिप्रेशन कब शुरू हुआ था। वह अपनी किशोरावस्था के शुरुआती दौर में थीं। जब उनकी मां और सौतेले पिता ने उनसे पूछा कि क्या हुआ है, तो उन्हें इसे समझाने के लिए शब्द नहीं मिल रहे थे। लेकिन फिर, आखिरकार, उन्होंने कहा कि उन्हें घर की याद आ रही है, जैसे गर्मियों के कैंप में होती थी। उन्होंने यह बात एनपीआर के फ्रेश एयर के इंटरव्यू लेने वाले टेरी ग्रॉस 20 से हैरानी से कही। उन्हें घर की याद आ रही थी। लेकिन वह घर पर ही थीं।
मुझे लगता है कि मैं समझ गई हूँ कि उसके साथ क्या हो रहा था। आज जब हम घर की बात करते हैं, तो हमारा मतलब सिर्फ़ हमारी चार दीवारें और (अगर हम खुशकिस्मत हैं तो) हमारा छोटा परिवार होता है। लेकिन हमसे पहले किसी भी इंसान के लिए घर का मतलब यह नहीं था। उनके लिए, इसका मतलब एक समुदाय था— हमारे चारों ओर लोगों का एक घना जाल, एक कबीला। लेकिन वह अब लगभग खत्म हो चुका है। घर की हमारी भावना इतनी तेज़ी से और इतनी सिकुड़ गई है कि अब यह अपनेपन की हमारी ज़रूरत को पूरा नहीं करती। इसलिए हम घर पर होते हुए भी घर की याद सताती रहती है।

जब जॉन मनुष्यों में इस प्रभाव के क्रियान्वयन को सिद्ध कर रहे थे, तब अन्य वैज्ञानिक अन्य जानवरों में इसका अध्ययन कर रहे थे। उदाहरण के लिए, प्रोफेसर मार्था मैक्लिंटॉक 21 ने प्रयोगशाला के चूहों को अलग-अलग समूहों में बाँटा। कुछ को पिंजरे में अकेले रखा गया, जबकि अन्य को समूहों में पाला गया। अलग-थलग रखे गए चूहों में स्तन कैंसर के ट्यूमर की संख्या, समूह में रखे गए चूहों की तुलना में चौरासी गुना अधिक थी।

अपने प्रयोगों और शोध के कई वर्षों बाद, जॉन को इस कहानी में एक क्रूर मोड़ का पता चला।
जब उन्होंने अकेले लोगों को मस्तिष्क-स्कैनिंग मशीनों में डाला, तो उन्होंने एक बात गौर की। वे संभावित खतरों को 150 मिलीसेकंड के भीतर ही पहचान लेते थे, जबकि सामाजिक रूप से जुड़े लोगों को उसी खतरे को पहचानने में दोगुना समय, यानी 300 मिलीसेकंड लगते थे। आखिर हो क्या रहा था?
लंबे समय तक रहने वाला अकेलापन आपको सामाजिक रूप से अलग-थलग कर देता है और आप किसी भी सामाजिक संपर्क को लेकर अधिक संशय में आ जाते हैं। आप अति सतर्क हो जाते हैं। आप उन बातों पर भी आसानी से नाराज़ हो जाते हैं जिनका कोई इरादा नहीं होता और अजनबियों से डरने लगते हैं। आप उस चीज़ से डरने लगते हैं जिसकी आपको सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है। जॉन इसे "स्नोबॉल" प्रभाव कहते हैं, क्योंकि अलगाव धीरे-धीरे और अधिक अलगाव की ओर बढ़ता जाता है। अकेले लोग खतरों की तलाश में रहते हैं क्योंकि वे अवचेतन रूप से जानते हैं कि कोई उनकी परवाह नहीं कर रहा है, इसलिए चोट लगने पर कोई उनकी मदद नहीं करेगा। उन्होंने सीखा कि इस दुष्चक्र को पलटा जा सकता है—लेकिन अवसादग्रस्त या गंभीर रूप से चिंतित व्यक्ति को इससे बाहर निकालने के लिए, उन्हें पहले की तुलना में कहीं अधिक प्यार और आश्वासन की आवश्यकता होती है।
जॉन को एहसास हुआ कि त्रासदी यह है कि अवसाद और चिंता से ग्रस्त कई लोगों को कम प्यार मिलता है, क्योंकि उनके साथ रहना मुश्किल हो जाता है। वास्तव में, उन्हें आलोचना और निंदा का सामना करना पड़ता है, और इससे दुनिया से उनका अलगाव और भी बढ़ जाता है। वे धीरे-धीरे एक ठंडे वातावरण में डूबते चले जाते हैं।

जॉन ने कई साल अकेलेपन का अनुभव करने वाले लोगों की जाँच-पड़ताल में बिताए, जिसके बाद उन्होंने खुद से एक बेहद बुनियादी सवाल पूछा: अकेलापन आखिर है क्या? इसका जवाब देना अप्रत्याशित रूप से कठिन साबित हुआ। जब उन्होंने लोगों से पूछा, "क्या आप अकेले हैं?" तो उन्हें उनकी बात समझ में आ जाती थी, लेकिन इसे परिभाषित करना मुश्किल है। पहले तो, जब मैंने इस बारे में ज़्यादा नहीं सोचा था, तब मुझे लगा कि इसका मतलब सिर्फ शारीरिक रूप से अकेला होना है—दूसरे लोगों से संपर्क न होना। मैंने एक ऐसी बुज़ुर्ग महिला की कल्पना की जो इतनी कमज़ोर है कि घर से बाहर नहीं निकल सकती और जिससे मिलने कोई नहीं आता।
लेकिन जॉन को पता चल रहा था कि यह बात सच नहीं है। उनके अध्ययनों से पता चला कि अकेलापन महसूस करना और अकेले होना दो अलग-अलग बातें हैं। हैरानी की बात यह है कि अकेलेपन की अनुभूति का इस बात से कोई खास संबंध नहीं था कि आप हर दिन या हर हफ्ते कितने लोगों से बात करते हैं। उनके अध्ययन में शामिल कुछ लोग जो सबसे ज्यादा अकेलापन महसूस करते थे, वे वास्तव में हर दिन बहुत से लोगों से बात करते थे। वे कहते हैं, "वास्तविक संबंधों और महसूस किए गए संबंधों के बीच बहुत कम संबंध है।"
जब जॉन ने मुझे पहली बार यह बताया तो मैं हैरान रह गया। लेकिन फिर उसने मुझे एक बड़े शहर में अकेले होने की कल्पना करने को कहा, जहाँ आप शायद ही किसी को जानते हों। किसी बड़े सार्वजनिक चौक पर जाइए—जैसे टाइम्स स्क्वायर, वेगास स्ट्रिप या प्लेस डे ला रिपब्लिक। आप अब अकेले नहीं होंगे: वह जगह लोगों से खचाखच भरी होगी। लेकिन आपको अकेलापन महसूस होगा— शायद बहुत गहरा अकेलापन।
या फिर कल्पना कीजिए कि आप अस्पताल के किसी व्यस्त वार्ड में बिस्तर पर लेटे हैं। आप अकेले नहीं हैं। आप मरीजों से घिरे हुए हैं। आप एक बटन दबाकर कुछ ही पलों में नर्स को अपने पास बुला सकते हैं। फिर भी, लगभग हर कोई ऐसी स्थिति में अकेलापन महसूस करता है। क्यों?
इस विषय पर शोध करते हुए जॉन ने पाया कि अकेलेपन और उससे उबरने के लिए एक आवश्यक तत्व गायब था।
अकेलेपन को दूर करने के लिए, आपको दूसरे लोगों की ज़रूरत होती है—साथ ही कुछ और भी। उन्होंने मुझे समझाया कि आपको यह महसूस करने की भी ज़रूरत है कि

आप दूसरे व्यक्ति या समूह के साथ कुछ ऐसा साझा कर रहे हैं जो आप दोनों के लिए मायने रखता है। आपको इसमें साथ होना होगा—और "यह" कुछ भी हो सकता है जिसे आप दोनों सार्थक और मूल्यवान समझते हैं। जब आप न्यूयॉर्क में अपनी पहली दोपहर टाइम्स स्क्वायर में होते हैं, तो आप अकेले नहीं होते, लेकिन आपको अकेलापन महसूस होता है क्योंकि वहाँ कोई आपकी परवाह नहीं करता, और आप भी उनकी परवाह नहीं करते। आप अपनी खुशी या अपना दुख साझा नहीं कर रहे होते। आप अपने आस-पास के लोगों के लिए कुछ भी नहीं होते, और वे आपके लिए कुछ भी नहीं होते।
और जब आप अस्पताल के बिस्तर पर मरीज होते हैं, तो आप अकेले नहीं होते—पर मदद सिर्फ एकतरफा होती है। नर्स आपकी मदद के लिए होती है, लेकिन आप नर्स की मदद के लिए नहीं होते—और अगर आप कोशिश भी करेंगे, तो आपको रोक दिया जाएगा। एकतरफा रिश्ता अकेलेपन को दूर नहीं कर सकता। सिर्फ दोतरफा (या उससे अधिक) रिश्ते ही ऐसा कर सकते हैं।
उन्होंने कहा कि अकेलापन लोगों की शारीरिक अनुपस्थिति नहीं है—यह वह एहसास है कि आप किसी के साथ कोई भी महत्वपूर्ण बात साझा नहीं कर रहे हैं। अगर आपके आस-पास बहुत से लोग हैं—शायद पति या पत्नी, परिवार या व्यस्त कार्यस्थल—लेकिन आप उनके साथ कोई भी महत्वपूर्ण बात साझा नहीं करते हैं, तो भी आप अकेले रहेंगे। जॉन ने पाया कि अकेलेपन को खत्म करने के लिए, कम से कम एक व्यक्ति के साथ, और आदर्श रूप से कई और लोगों के साथ, "आपसी सहयोग और सुरक्षा" की भावना होना आवश्यक है।

मैंने इस बारे में बहुत सोचा। जॉन के साथ अपनी आखिरी बातचीत के बाद के महीनों में, मैंने एक ऐसी कहावत पर ध्यान दिया जो लोग आपस में बार-बार कहते हैं और फेसबुक पर लगातार शेयर करते हैं। हम एक-दूसरे से कहते हैं: "तुम्हारी मदद तुम्हारे सिवा कोई नहीं कर सकता।"
इससे मुझे यह एहसास हुआ: 1930 के दशक से लेकर हर दशक में हमने अकेले काम करना ही नहीं बढ़ाया है, बल्कि हम यह मानने लगे हैं कि अकेले काम करना22 मानव स्वभाव है और प्रगति का एकमात्र रास्ता है। हम सोचने लगे हैं: मैं अपना ख्याल खुद रखूंगा, और बाकी सभी को भी अपना ख्याल खुद रखना चाहिए। आपकी मदद सिर्फ आप कर सकते हैं। मेरी मदद सिर्फ मैं कर सकता हूं। ये विचार अब हमारी संस्कृति में इतने गहरे तक समा गए हैं कि हम इन्हें उदास लोगों को

दिलासा देने वाले शब्दों की तरह पेश करते हैं—मानो इससे उनका मनोबल बढ़ जाएगा।
लेकिन जॉन ने यह साबित कर दिया है कि यह मानव इतिहास और मानव स्वभाव का खंडन है। यह हमें हमारी सबसे बुनियादी प्रवृत्तियों को गलत समझने की ओर ले जाता है। और जीवन के प्रति यह दृष्टिकोण हमें बेहद कष्टदायी बनाता है।

जब जॉन ने 1970 के दशक में ये सवाल पूछना शुरू किया था, तब उनके प्रोफेसरों का मानना था कि अगर आप यह समझना चाहते हैं कि आपके मूड और भावनाओं में बदलाव के साथ मस्तिष्क में क्या होता है, तो सामाजिक कारक काफी हद तक अप्रासंगिक (या अध्ययन करने के लिए बहुत जटिल) होते हैं। उसके बाद के वर्षों में, जॉन ने निर्णायक रूप से साबित कर दिया कि वे इसके विपरीत निर्णायक हो सकते हैं। उन्होंने मस्तिष्क के बारे में अलग तरह से सोचने की एक नई विचारधारा का नेतृत्व किया, जिसे "सामाजिक तंत्रिका विज्ञान"23 के नाम से जाना जाता है। आपका मस्तिष्क आपके उपयोग के तरीके के अनुसार बदलता है—जैसा कि मैं बाद में चर्चा करूंगा। उन्होंने मुझसे कहा: "यह धारणा कि मस्तिष्क स्थिर और अपरिवर्तनीय है, सही नहीं है। यह बदलता है।" अकेलापन आपके मस्तिष्क को बदल देगा; और अकेलेपन से बाहर आना भी आपके मस्तिष्क को बदल देगा—इसलिए यदि आप मस्तिष्क और इसे बदलने वाले सामाजिक कारकों दोनों को नहीं देख रहे हैं, तो आप यह नहीं समझ सकते कि वास्तव में क्या हो रहा है। आपका मस्तिष्क कभी भी एक अलग-थलग इकाई नहीं था। और न ही अब है।

फिर भी, हमारे बीच अलगाव बढ़ने के इन सभी सबूतों का एक स्पष्ट खंडन है, जो मेरे मन में बार-बार आता रहता है। हाँ, हमने एक प्रकार का जुड़ाव खो दिया है—लेकिन क्या हमने एक बिल्कुल नया प्रकार का जुड़ाव हासिल नहीं कर लिया है?
मैंने अभी-अभी फेसबुक खोला। मैंने देखा कि मेरे सत्तर दोस्त अलग-अलग महाद्वीपों में ऑनलाइन हैं। मैं उनसे तुरंत बात कर सकता हूँ। इस किताब के लिए शोध करते समय, मुझे बार-बार यह विरोधाभास नज़र आया: मैं दुनिया भर में घूमकर यह सीख रहा था कि हम किस तरह एक-दूसरे से बेहद अलग हो गए हैं—और फिर

जब मैं अपना लैपटॉप खोलता, तो मुझे पता चलता कि हम आज पहले से कहीं ज़्यादा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, जितना कि मानव इतिहास में कभी नहीं थे। इंटरनेट की दुनिया में हमारी मानसिक यात्रा—ऑनलाइन इतना समय बिताने—के हमारे अनुभवों पर बहुत कुछ लिखा जा चुका है। लेकिन जब मैंने इस विषय पर गहराई से विचार करना शुरू किया, तो मुझे एहसास हुआ कि हम सबसे महत्वपूर्ण बात को ही नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। इंटरनेट ने हमें जुड़ाव का वादा करते हुए ठीक उसी समय दस्तक दी, जब अलगाव की सभी व्यापक शक्तियाँ अपने चरम पर पहुँच रही थीं।
मुझे इसका सही अर्थ तब समझ में आने लगा जब मैं अमेरिका में इंटरनेट की लत से छुटकारा पाने के लिए बने पहले पुनर्वास केंद्र में गया। लेकिन सबसे पहले हमें यह समझना होगा कि इसे क्यों बनाया गया था।

सन् 1990 के दशक के मध्य में एक दिन, पच्चीस वर्षीय एक युवक वाशिंगटन राज्य में माइक्रोसॉफ्ट के मुख्य कार्यालयों के पास स्थित डॉ. हिलारी कैश के कार्यालय में पहुँचा। वह एक मनोचिकित्सक थीं और वह एक आकर्षक, सलीके से कपड़े पहने युवक था। कुछ शिष्टाचारपूर्ण बातचीत के बाद, उसने उन्हें अपनी एक समस्या के बारे में बताना शुरू किया।
जेम्स एक छोटे से कस्बे का रहने वाला था, उम्र 24 साल थी और वह हमेशा से अपने स्कूल का सबसे होशियार छात्र रहा था। वह परीक्षाओं में अव्वल आता था और खेल टीमों में से एक का कप्तान बन गया था। उसने आसानी से आइवी लीग में दाखिला ले लिया और अपने समुदाय को गर्व से भर दिया। लेकिन फिर जब वह अपने विश्व स्तरीय विश्वविद्यालय पहुँचा, तो वह भयभीत हो गया। अपने जीवन में पहली बार, वह वहाँ सबसे बुद्धिमान व्यक्ति नहीं था। उसने लोगों के बोलने के तरीके, जिन रीति-रिवाजों में उसे भाग लेना था, बन रहे अजीब सामाजिक समूहों को देखा और खुद को बेहद अकेला महसूस किया। इसलिए जब दूसरे लोग आपस में बातचीत कर रहे थे, तो वह अपने कमरे में चला गया, अपना कंप्यूटर चालू किया और एवरक्वेस्ट नाम का एक गेम शुरू किया। यह उन शुरुआती खेलों में से एक था जिसे आप साइबरस्पेस में कहीं मौजूद कई अनजान लोगों के साथ एक ही समय में खेल सकते थे। इस तरह वह लोगों के साथ रह सकता था, लेकिन एक ऐसी दुनिया में जहाँ स्पष्ट और सुव्यवस्थित नियम थे, और जहाँ वह फिर से एक इंसान बन सकता था।

जेम्स ने एवरक्वेस्ट खेलने के लिए लेक्चर और ट्यूटोरियल छोड़ना शुरू कर दिया। जैसे-जैसे महीने बीतते गए, यह खेल उसके जीवन का बड़ा हिस्सा बनता चला गया। वह इस इलेक्ट्रॉनिक दुनिया में खोता चला गया। कुछ समय बाद, विश्वविद्यालय ने उससे कहा कि वह इस तरह नहीं खेल सकता। लेकिन वह बार-बार खेल की ओर लौटता रहा, मानो यह उसकी कोई गुप्त प्रेमिका हो जिस पर उसका जुनून सवार हो।
जब उसे कॉलेज से निकाल दिया गया, तो घर पर लोग हैरान रह गए। उसने अपनी हाई स्कूल की प्रेमिका से शादी कर ली और उससे वादा किया कि वह गेमिंग को पूरी तरह से छोड़ देगा। उसे कंप्यूटर से संबंधित नौकरी मिल गई और ऐसा लग रहा था कि वह धीरे-धीरे पटरी पर लौट रहा है। लेकिन जब वह अकेला या भ्रमित महसूस करता, तो उसे गेम खेलने की तीव्र इच्छा होती थी। एक रात, उसने अपनी पत्नी के सो जाने का इंतजार किया, चुपके से नीचे गया और एवरक्वेस्ट शुरू कर दिया। देखते ही देखते, यह उसकी आदत बन गई। वह छुप-छुप कर गेम खेलने का आदी होता जा रहा था। फिर एक दिन उसने अपनी पत्नी के काम पर जाने का इंतजार किया, छुट्टी ले ली और पूरा दिन गेम खेलता रहा। यह भी उसकी आदत बन गई। आखिरकार—बिल्कुल विश्वविद्यालय की तरह—उसके मालिकों ने कहा कि उन्हें उसे नौकरी से निकालना पड़ेगा। वह अपनी पत्नी को यह बात बता नहीं सका, इसलिए उसने क्रेडिट कार्ड से बिल चुकाना शुरू कर दिया। वह जितना तनावग्रस्त होता गया, उतना ही ज्यादा गेम खेलने लगा।
जब तक वह हिलारी के थेरेपी क्लिनिक में पहुंचा, तब तक सब कुछ बिखर चुका था। उसकी पत्नी को उसके कारनामों का पता चल चुका था और वह आत्महत्या करने की सोच रहा था।
जब इस तरह के मामले हिलारी के पास आने लगे, तब तक वह इंटरनेट से जुड़े समस्याग्रस्त रिश्तों की विशेषज्ञ नहीं थीं—क्योंकि 1990 के दशक के मध्य में कोई भी विशेषज्ञ नहीं होता था। लेकिन उनके पास ऐसे ग्राहकों की संख्या बढ़ती जा रही थी जो अपना पूरा जीवन ऑनलाइन दुनिया में बिताने के लिए मजबूर थे। एक महिला ऑनलाइन चैट की आदी थी: वह हमेशा एक साथ कम से कम छह विंडो खोलकर रखती थी, और कल्पना करती थी कि वह दूसरी तरफ मौजूद सभी लोगों के साथ रोमांटिक रिश्ता या साइबरसेक्स कर रही है। एक और युवक था जो डंगन्स एंड ड्रैगन्स का ऑनलाइन गेम खेलना बंद नहीं कर पाता था। और इसी तरह के मामले आते रहे।

जब यह सब शुरू हुआ तो उसे समझ नहीं आ रहा था कि क्या करे। शुरुआत में, "मैं ज़्यादातर अपनी सहज प्रवृत्ति के अनुसार ही काम कर रही थी," उसने मुझे बताया जब हम वाशिंगटन राज्य के ग्रामीण इलाके के एक रेस्तरां में साथ बैठे थे। इसके लिए कोई नियम-कानून नहीं थे। अब, जब वह अपने उन पहले मरीज़ों को याद करती है, तो वह कहती है, "मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं बाढ़ से पहले की छोटी-छोटी बूंदों को देख रही थी। और यह बाढ़ अब सुनामी का रूप ले रही है।"

मैं कार से उतरकर जंगल के एक खुले मैदान में आ गया। हमारे चारों ओर मेपल और देवदार के पेड़ हवा में हल्के-हल्के हिल रहे थे। एक फार्महाउस जैसी दिखने वाली जगह से एक छोटा कुत्ता भौंकता हुआ मेरी ओर दौड़ा। दूर कहीं से मुझे दूसरे जानवरों की आवाज़ें सुनाई दे रही थीं, लेकिन मुझे पता नहीं था कि वे कौन से जानवर थे या कहाँ से आ रहे थे। मैं अमेरिका में इंटरनेट और गेमिंग की लत से ग्रस्त लोगों के लिए बने पहले पुनर्वास केंद्र 25 के सामने खड़ा था, जिसकी सह-स्थापना हिलारी ने एक दशक पहले की थी, जिसका नाम reSTART Life है।
बिना सोचे-समझे, सहज प्रतिक्रिया के रूप में मैंने अपना फोन चेक किया। उसमें कोई सिग्नल नहीं था, और - अजीब तरह से - मुझे झुंझलाहट का एक क्षणिक एहसास हुआ।
पहले तो मुझे दो मरीज़ों ने चारों ओर घुमाया।26 मैथ्यू लगभग पच्चीस साल का दुबला-पतला चीनी-अमेरिकी युवक था, जबकि मिशेल उससे पाँच साल बड़ा, गोरा, आकर्षक और गंजा था। उन्होंने समझाया, "यह व्यायाम कक्ष है, जहाँ हम वज़न उठाते हैं। यह ध्यान कुटिया है, जहाँ हम ध्यान लगाना सीखते हैं। यह रसोई है, जहाँ हम खाना बनाना सीखते हैं।"
फिर हम केंद्र से कुछ दूर जंगल में बैठ गए और बातें करने लगे। मैथ्यू ने मुझे बताया कि जब वह अकेला महसूस करता था, तो "मैं उन भावनाओं को छुपाता था और कंप्यूटर को एक तरह से राहत के रूप में इस्तेमाल करता था," उसने कहा। किशोरावस्था से ही उसे लीग ऑफ लीजेंड्स गेम का जुनून सवार था। "यह पांच बनाम पांच का खेल है," उसने मुझे बताया। "एक टीम में पांच लोग होते हैं। आप एक सामान्य लक्ष्य की ओर मिलकर काम करते हैं, और हर किसी का अपना विशिष्ट लक्ष्य होता है। यह बहुत जटिल है... मुझे खुशी मिलती थी - मैं खेल में पूरी तरह से मग्न हो जाता था।" केंद्र में आने से पहले, वह दिन में चौदह घंटे यह

खेल खेलता था। वह पहले से ही दुबला था, लेकिन उसका वजन तीस पाउंड कम हो गया था क्योंकि वह खाने के लिए भी उठना नहीं चाहता था। वह कहता है: "मैं लगभग पूरे समय वहीं बैठा रहता था।"
मिशेल की कहानी थोड़ी अलग थी। बचपन से ही, मुश्किल घरेलू जीवन से उपजे अकेलेपन से बचने के लिए, वह हर उस चीज़ के बारे में जानकारी इकट्ठा करता था जिसमें उसकी दिलचस्पी होती थी। बचपन में, वह अपने बिस्तर के नीचे कागज़ों के बड़े-बड़े ढेर लगाता था। फिर, बारह साल की उम्र में, उसने डायल-अप इंटरनेट का पता लगाया और पढ़ने के लिए बड़ी मात्रा में प्रिंट आउट निकालने लगा, "जब तक कि मैं बेहोश न हो जाऊं," वह कहता है। वह जानकारी हासिल करने की अपनी आदत को कभी नियंत्रित नहीं कर पाया—यह नहीं कह पाया कि: ठीक है, अब मैंने काफी कुछ सीख लिया है। जब उसे सॉफ्टवेयर डेवलपर की नौकरी मिली और उसे एक ऐसा काम सौंपा गया जिससे उस पर दबाव महसूस हुआ, तो उसने खुद को इंटरनेट पर अंतहीन खोज में उलझा हुआ पाया। किसी भी समय उसके पास तीन सौ टैब खुले रहते थे।
मैथ्यू और मिशेल मुझे बहुत जाने-पहचाने लगे। अगर आप इक्कीसवीं सदी के एक आम पश्चिमी नागरिक हैं, तो आप हर साढ़े छह मिनट में अपना फोन चेक करते हैं। अगर आप किशोर हैं, तो आप औसतन दिन में सौ मैसेज भेजते हैं। और हममें से 42 प्रतिशत लोग अपना फोन कभी बंद नहीं करते। कभी नहीं।
जब हम इस बदलाव के कारणों का पता लगाने की कोशिश करते हैं, तो हमें बार-बार यही बताया जाता है कि इसका मुख्य कारण तकनीक में ही कुछ गड़बड़ी है। हम इस बारे में बात करते हैं कि आपके इनबॉक्स में आने वाला हर नया ईमेल आपको डोपामाइन का एक छोटा सा किक देता है। हम कहते हैं कि स्मार्टफ़ोन में ही कुछ ऐसा है जो लत लगा देता है। हम डिवाइस को ही दोष देते हैं। लेकिन जब मैंने इस इंटरनेट पुनर्वास केंद्र में समय बिताया और अपने इंटरनेट के उपयोग पर विचार किया, तो मुझे यह सोचने लगा कि क्या इसे देखने का कोई अलग और अधिक सच्चा तरीका भी हो सकता है।
हिलारी ने मुझे बताया कि इस पुनर्वास केंद्र में जिन लोगों का इलाज किया गया है, उनमें कुछ बातें लगभग सभी में समान हैं। वे सभी इस लत के शुरू होने से पहले चिंतित या अवसादग्रस्त थे। उन्होंने कहा कि मरीज के लिए इंटरनेट की लत "ध्यान भटकाकर अपनी चिंता से बचने" का एक तरीका था। "नब्बे प्रतिशत मामलों में उनका यही हाल होता है।"

इंटरनेट की लत लगने से पहले, वे दुनिया में खोया हुआ और अकेला महसूस करते थे। फिर ऑनलाइन दुनिया ने इन युवाओं को वो सब चीज़ें दीं जिनकी उन्हें चाह थी, लेकिन जो उनके परिवेश से गायब हो चुकी थीं—जैसे कोई ऐसा लक्ष्य जो उनके लिए मायने रखता हो, कोई सामाजिक रुतबा, या कोई समूह। वह कहती हैं, "सबसे लोकप्रिय गेम मल्टीप्लेयर गेम हैं, जहाँ आप किसी गिल्ड—यानी एक टीम — का हिस्सा बन सकते हैं और उस गिल्ड में अपना रुतबा हासिल कर सकते हैं। इन लोगों का कहना है कि इसका सकारात्मक पहलू यह है—'मैं एक टीम प्लेयर हूँ। मुझे अपने साथियों के साथ सहयोग करना आता है।' यह अपने मूल में समूहवाद है।" हिलारी कहती हैं, "एक बार जब आपको यह मिल जाता है, तो आप खुद को एक अलग ही दुनिया में डुबो सकते हैं और पूरी तरह से भूल सकते हैं कि आप कहाँ हैं। आपको इसकी चुनौतियों से, सहयोग के अवसर से, उस समुदाय से जिसमें आप हैं और जिसमें आपका रुतबा है—और वास्तविक दुनिया की तुलना में इस पर आपका कहीं अधिक नियंत्रण होता है।"
मैंने इस बारे में बहुत सोचा—कि यहाँ मौजूद सभी लोगों में अवसाद या चिंता की समस्या, इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग से पहले कैसे उत्पन्न हुई। वह कह रही थी कि इंटरनेट का यह अत्यधिक उपयोग, उनके पहले से मौजूद दर्द को दूर करने का एक बेकार प्रयास था, जिसका एक कारण दुनिया में अकेलापन महसूस करना भी था। मैंने सोचा, क्या यह बात केवल यहाँ मौजूद लोगों पर ही नहीं, बल्कि हममें से कई और लोगों पर भी लागू होती है?
इंटरनेट का जन्म एक ऐसी दुनिया में हुआ जहाँ बहुत से लोग एक-दूसरे से जुड़ाव की भावना खो चुके थे। यह पतन दशकों से चल रहा था। वेब ने उन्हें उस चीज़ का एक तरह का मज़ाक पेश किया जो वे खो रहे थे—पड़ोसियों की जगह फेसबुक मित्र, सार्थक काम की जगह वीडियो गेम, दुनिया में रुतबे की जगह स्टेटस अपडेट। कॉमेडियन मार्क मैरोन 28 ने एक बार लिखा था कि "हर स्टेटस अपडेट एक ही अनुरोध का एक अलग रूप है: 'क्या कोई कृपया मुझे स्वीकार करेगा?'"
हिलारी ने मुझसे कहा, “अगर आप जिस संस्कृति में पले-बढ़े हैं वह स्वस्थ नहीं है, तो आप एक अस्वस्थ व्यक्ति बन जाएंगे। इसलिए मैं आजकल इस बारे में बहुत सोच रही हूँ। और फिर”—उसने अपने बालों में उंगलियाँ फिराईं और अपने चारों ओर देखा—“निराश महसूस कर रही हूँ।” उसका मानना है कि हम एक ऐसी संस्कृति में जी रहे हैं जहाँ लोगों को “स्वस्थ इंसान बनने के लिए ज़रूरी

जुड़ाव नहीं मिल रहे हैं,” और इसीलिए हम अपने स्मार्टफोन छोड़ नहीं पाते, या लॉग ऑफ नहीं कर पाते। हम खुद को समझाते हैं कि हम अपना ज़्यादातर जीवन साइबरस्पेस में बिताते हैं क्योंकि जब हम वहाँ होते हैं, तो हम जुड़े होते हैं—हम अरबों लोगों की हलचल भरी दुनिया में शामिल होते हैं। “यह सब बकवास है,” हिलारी ने कहा। वह तकनीक की बिल्कुल भी विरोधी नहीं है—वह फेसबुक पर है और उसे पसंद करती है—लेकिन “मैं कहती हूँ कि यह वह नहीं है जिसकी आपको वास्तव में ज़रूरत है” अपने मूल स्वरूप में। “हमें जिस तरह के जुड़ाव की ज़रूरत है, वह यही जुड़ाव है”—उन्होंने मेरे और अपने बीच हाथ हिलाते हुए कहा—“जो आमने-सामने का होता है, जहाँ हम एक-दूसरे को देख, छू, सूंघ और सुन सकते हैं… हम सामाजिक प्राणी हैं। हमारा एक-दूसरे से सुरक्षित और स्नेहपूर्ण तरीके से जुड़ना स्वाभाविक है, और जब यह जुड़ाव स्क्रीन के माध्यम से होता है, तो यह बिल्कुल भी संभव नहीं होता।”
उस पल मुझे समझ आया कि ऑनलाइन होने और लोगों के बीच शारीरिक रूप से मौजूद होने में जो अंतर है, वह कुछ-कुछ पोर्नोग्राफी और सेक्स के अंतर जैसा है: यह एक बुनियादी इच्छा को तो पूरा करता है, लेकिन कभी संतुष्टि नहीं देता। उसने मेरी तरफ देखा, फिर मेज पर रखे मेरे फोन पर नज़र डाली। "स्क्रीन के ज़रिए मिलने वाली तकनीक हमें वो नहीं दे रही जिसकी हमें असल में ज़रूरत है।"

अकेलेपन का अध्ययन करने में अपने वर्षों के अनुभव के बाद, जॉन कैसिओपो ने मुझे बताया कि सबूत स्पष्ट हैं: सोशल मीडिया हमें उस चीज की मनोवैज्ञानिक रूप से भरपाई नहीं कर सकता जो हमने खो दी है - यानी सामाजिक जीवन।
लेकिन इससे भी बढ़कर—सोशल मीडिया का हमारा अत्यधिक उपयोग एक ऐसे खालीपन को भरने का प्रयास है, एक ऐसी गहरी खामोशी को, जो स्मार्टफोन के आने से पहले ही मौजूद थी। यह—हमारे अवसाद और चिंता के कई लक्षणों की तरह—हमारे वर्तमान संकट का एक और लक्षण है।

इंटरनेट पुनर्वास केंद्र छोड़ने से कुछ समय पहले, वहाँ के मिलनसार स्वभाव वाले मिशेल ने मुझसे कहा कि वह मुझे कुछ दिखाना चाहता है। चलते हुए उसने कहा, "यहाँ मैंने एक बहुत ही दिलचस्प चीज़ देखी है। पेड़ पर एक मकड़ी का

अंडा फूट गया है। आप देख सकते हैं, क्योंकि अगर आपने [एनिमेटेड फिल्म] शार्लट्स वेब देखी है, तो बिल्कुल अंत में, मकड़ी के बच्चे अंडे से निकलते हैं, फिर वे अपने पंख फैलाते हैं और हवा में उड़ने लगते हैं। बिल्कुल वैसा ही हो रहा है! जब भी तेज़ हवा चलती है, तो पेड़ के ऊपर से कुछ लकीरें निकलती हुई दिखाई देती हैं।"
उन्होंने बताया कि वह पुनर्वास केंद्र में अन्य लोगों के साथ घंटों से इस वेब के बारे में चर्चा कर रहे थे। उन्होंने एक अन्य निवासी की ओर देखा और मुस्कुराए।
किसी और संदर्भ में, मुझे यह बहुत बनावटी लगता—देखो, इंटरनेट का आदी व्यक्ति वर्ल्ड वाइड वेब से निकलकर मकड़ी के असली जाले और लोगों से आमने- सामने के संबंधों के आनंद में डूब गया है! लेकिन मिशेल के चेहरे पर सच्ची खुशी थी, जिसने मुझे रोक दिया। हम दोनों उसे काफी देर तक देखते रहे। वह चुपचाप उसे घूरता रहा। उसने कहा, "यह सचमुच एक बहुत ही दिलचस्प चीज़ है जो मैंने पहले कभी नहीं देखी।"
मैं भावुक हो गया और मैंने खुद से वादा किया कि मैं इस पल से सीख लूंगा। और फिर, जब मैं केंद्र से दस मिनट की ड्राइव पर था, तो मुझे अकेलेपन का एहसास हुआ, और मैंने देखा कि मेरे फोन का नेटवर्क वापस आ गया था। मैंने तुरंत अपने ईमेल चेक किए।

आजकल, जब मेरे माता-पिता उन जगहों पर जाते हैं जहाँ वे पले-बढ़े थे—जो उनके बचपन में सामुदायिक भावना से भरपूर थीं—तो वे पाते हैं कि वे स्थान भी एडगवेयर जैसे बन गए हैं। लोग एक-दूसरे को सिर हिलाकर अभिवादन करते हैं और अपने दरवाजे बंद कर लेते हैं। यह अलगाव पूरे पश्चिमी जगत में फैल गया है। जीवविज्ञानी ई. ओ. विल्सन का एक कथन है जो जॉन कैसियोपो—जिन्होंने हमें अकेलेपन के बारे में बहुत कुछ सिखाया है—को बहुत पसंद है: “मनुष्यों को एक समुदाय का हिस्सा होना चाहिए।” जिस प्रकार एक मधुमक्खी अपना छत्ता खो देने पर बेकाबू हो जाती है, उसी प्रकार एक मनुष्य भी समूह से अपना जुड़ाव खो देने पर बेकाबू हो जाता है।
जॉन को पता चला कि हम—बिना किसी इरादे के—अपने कबीलों को तोड़ने वाले पहले इंसान बन गए हैं। परिणामस्वरूप, हम एक ऐसे सवाना में अकेले रह गए हैं जिसे हम नहीं समझते, और अपनी ही उदासी से परेशान हैं।

अध्याय 8

तीसरा कारण: सार्थक मूल्यों से अलगाव

जब मैं अपने तीसवें दशक के अंत में था, तब मैं बहुत मोटा हो गया था। यह आंशिक रूप से अवसादरोधी दवाओं का दुष्प्रभाव था, और आंशिक रूप से तले हुए चिकन का। मुझे आज भी याद है कि पूर्वी लंदन में मेरे आहार का अभिन्न अंग रहे सभी तले हुए चिकन की दुकानों में से कौन-कौन सी दुकानें थीं, चिकन कॉटेज से लेकर टेनेसी फ्राइड चिकन तक (जिसके लोगो में एक मुस्कुराता हुआ कार्टून चिकन तले हुए चिकन लेग्स से भरी बाल्टी पकड़े हुए था: किसने सोचा था कि नरभक्षण एक प्रभावी मार्केटिंग टूल हो सकता है?)। मेरी पसंदीदा दुकान थी, जिसका नाम ही शानदार था, चिकन चिकन चिकन। उनके हॉट विंग्स मेरे लिए चिकनाई की मोना लिसा थे।
एक क्रिसमस की पूर्व संध्या पर, मैं केंटकी फ्राइड चिकन की अपनी स्थानीय शाखा में गया, और काउंटर के पीछे मौजूद कर्मचारियों में से एक ने मुझे आते देखा और मुस्कुराते हुए कहा, "जोहान! आपके लिए कुछ खास है!" बाकी कर्मचारी भी मेरी ओर मुड़े और उम्मीद भरी निगाहों से देखने लगे। ग्रिल और ग्रिल के पीछे से उसने एक क्रिसमस कार्ड निकाला। उनकी उत्सुक मुस्कान देखकर मुझे मजबूर होकर उनके सामने ही कार्ड खोलना पड़ा। कार्ड पर लिखा था, "हमारे सबसे अच्छे ग्राहक के लिए," और इसके साथ ही स्टाफ के हर सदस्य के व्यक्तिगत संदेश भी लिखे थे।
मैंने फिर कभी केएफसी में खाना नहीं खाया।
हममें से अधिकतर लोग जानते हैं कि हमारे शारीरिक आहार में कुछ गड़बड़ है।
हम सब मेरी तरह वसायुक्त भोजन के मामले में तो विशेषज्ञ नहीं हैं, लेकिन

हममें से ज़्यादातर लोग गलत चीजें खा रहे हैं, और इसका असर हम शारीरिक रूप से बीमार पड़ रहे हैं। जब मैंने अवसाद और चिंता का अध्ययन किया, तो मुझे पता चला कि कुछ ऐसा ही हमारे मूल्यों के साथ भी हो रहा है—और इसका असर हममें से कई लोगों को भावनात्मक रूप से बीमार बना रहा है।
इसकी खोज टिम कैसर नामक एक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक ने की थी - इसलिए मैं उनसे मिलने गया, ताकि उनकी कहानी जान सकूं।

टिम जब छोटे थे, तब उनका जन्म दलदली भूमि और खुले समुद्र तटों के एक लंबे इलाके के बीच हुआ था। उनके पिता एक बीमा कंपनी में प्रबंधक थे और 1970 के दशक की शुरुआत में उनका तबादला फ्लोरिडा के पश्चिमी तट पर स्थित पिनेलस काउंटी नामक स्थान पर हुआ। यह इलाका अधिकतर अविकसित था और बच्चों के खेलने के लिए यहाँ बहुत सारी खुली जगहें थीं—लेकिन यह काउंटी जल्द ही पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे तेजी से विकसित होने वाली काउंटी बन गई और टिम की आँखों के सामने ही यह पूरी तरह से बदल गई। उन्होंने मुझे बताया, “जब मैंने फ्लोरिडा छोड़ा, तब तक वहाँ का वातावरण पूरी तरह से बदल चुका था। अब आप समुद्र तट की सड़कों पर गाड़ी चलाते हुए पानी नहीं देख सकते थे, क्योंकि वहाँ हर जगह कॉन्डो और ऊंची इमारतें थीं। जो इलाके मगरमच्छों और रैटलस्नेक से भरी खुली ज़मीन हुआ करते थे... वे एक के बाद एक कई आवासीय कॉलोनियों और शॉपिंग मॉल में बदल गए।”
टिम, अपने जान-पहचान के बाकी बच्चों की तरह, समुद्र तटों और दलदलों की जगह बने शॉपिंग मॉल की ओर आकर्षित हो गया। वहाँ वह घंटों एस्टेरॉयड और स्पेस इन्वेडर्स खेलता रहता था। जल्द ही उसे खिलौनों की चाह होने लगी, वो खिलौने जो वह विज्ञापनों में देखता था।
यह सुनकर मुझे एडगवेयर की याद आ रही है, जहाँ से मैं हूँ। जब मैं आठ या नौ साल का था, तब वहाँ का शॉपिंग मॉल - ब्रॉडवॉक सेंटर - खुला था। मुझे याद है, मैं उसकी चमकीली दुकानों में घूमता रहता था और अपनी मनपसंद चीज़ों को देखकर रोमांचित हो उठता था। मुझे कार्टून कैरेक्टर ही-मैन के किले, कैसल ग्रेस्कुल का हरा प्लास्टिक का खिलौना और केयर-ए-लॉट, बादलों में बने केयर बेयर्स नाम के एनिमेटेड जीवों का घर, पाने की बहुत तीव्र इच्छा थी। एक क्रिसमस पर, मेरी माँ ने मेरी बात अनसुनी कर दी और मुझे केयर-ए-लॉट नहीं

दिलाया, और मैं कई महीनों तक उदास रहा। मुझे उस प्लास्टिक के खिलौने की बहुत याद आती रही।
उस समय के अधिकांश बच्चों की तरह, मैं भी दिन में कम से कम तीन घंटे टीवी देखता था—अक्सर इससे भी ज़्यादा—और गर्मियों में कई दिन ऐसे बीत जाते थे जब टीवी से मेरा एकमात्र ब्रेक ब्रॉडवॉक सेंटर जाकर वापस आना होता था। मुझे याद नहीं कि किसी ने मुझे यह बात खुलकर बताई हो, लेकिन तब मुझे ऐसा लगता था कि खुशी का मतलब वहाँ प्रदर्शित ढेर सारी चीज़ें खरीद पाना था। मुझे लगता है कि अगर आप मुझसे पूछते कि नौ साल की उम्र में खुश रहने का क्या मतलब है, तो मैं कहता: कोई ऐसा व्यक्ति जो ब्रॉडवॉक सेंटर में घूम सके और जो चाहे खरीद सके। मैं अपने पिताजी से पूछता कि टीवी पर दिखने वाले हर मशहूर व्यक्ति की कमाई कितनी है, और वे अंदाज़ा लगाते, और हम दोनों यह सोचकर हैरान होते कि हम उन पैसों से क्या करेंगे। यह खर्च करने की कल्पना के ज़रिए एक छोटा सा बंधन बनाने का रिवाज़ था।
मैंने टिम से पूछा कि क्या पिनेलस काउंटी में, जहाँ वह पले-बढ़े, उन्होंने कभी किसी को चीजों को महत्व देने के किसी अलग तरीके के बारे में बात करते सुना है, जो इस विचार से परे हो कि खुशी चीजों को पाने और उन पर अधिकार करने से मिलती है। उन्होंने कहा, "खैर—मुझे लगता है—बचपन में तो नहीं। नहीं।" एडगवेयर में, ऐसे लोग जरूर रहे होंगे जो अलग मूल्यों पर चलते थे, लेकिन मुझे नहीं लगता कि मैंने उन्हें कभी देखा।
जब टिम किशोर था,1 एक गर्मी में उसका तैराकी प्रशिक्षक कहीं और चला गया और उसे रिकॉर्ड का एक छोटा सा संग्रह दे गया, जिसमें जॉन लेनन और बॉब डायलन के एल्बम शामिल थे। उन्हें सुनते हुए, उसने महसूस किया कि वे कुछ ऐसा व्यक्त कर रहे थे जो उसे कहीं और सुनने को नहीं मिलता था। वह सोचने लगा कि क्या उनके गीतों में जीने के एक अलग तरीके के संकेत छिपे हैं, लेकिन उसे इस बारे में चर्चा करने के लिए कोई नहीं मिला।
जब टिम रीगन के शासनकाल के चरम पर, दक्षिण के एक बेहद रूढ़िवादी कॉलेज, वैंडरबिल्ट विश्वविद्यालय में पढ़ने गए, तब धीरे-धीरे उनके मन में इस विषय पर गहराई से विचार करने का विचार आया। 1984 में उन्होंने रोनाल्ड रीगन को वोट दिया, लेकिन वे प्रामाणिकता के प्रश्न पर गंभीरता से सोचने लगे थे। उन्होंने मुझसे कहा, “मैं उलझन में था। मुझे लगता है कि मैं लगभग हर चीज़ पर सवाल उठा रहा था। मैं सिर्फ़ इन मूल्यों पर ही सवाल नहीं उठा रहा था।

मैं अपने बारे में, वास्तविकता की प्रकृति के बारे में और समाज के मूल्यों के बारे में भी बहुत सारे सवाल उठा रहा था।” उन्हें ऐसा लगता था जैसे उनके चारों ओर पिनाटा रखे हों और वे उन सभी पर बेतरतीब ढंग से प्रहार कर रहे हों। उन्होंने आगे कहा, “सच कहूँ तो, मुझे लगता है कि मैं उस दौर से लंबे समय तक गुज़रा।”
जब वह स्नातकोत्तर की पढ़ाई करने गया, तो उसने मनोविज्ञान के बारे में बहुत कुछ पढ़ना शुरू कर दिया। इसी दौरान टिम को एक अजीब बात का एहसास हुआ। हजारों वर्षों से दार्शनिकों2 का मानना था कि यदि आप धन और संपत्ति को अत्यधिक महत्व देते हैं, या यदि आप जीवन को मुख्य रूप से इस आधार पर देखते हैं कि आप दूसरों की नज़र में कैसे दिखते हैं, तो आप दुखी रहेंगे—पिनेलास काउंटी और एडगवेयर के मूल्य, किसी गहरे अर्थ में, गलत थे। इस विषय पर कई महान विचारकों ने चर्चा की थी, और टिम को लगा कि यह सच हो सकता है। लेकिन किसी ने भी यह देखने के लिए कोई वैज्ञानिक जांच नहीं की थी कि क्या ये सभी दार्शनिक सही थे।
इसी अहसास ने उन्हें एक ऐसे प्रोजेक्ट की ओर प्रेरित किया जिसे वे अगले पच्चीस वर्षों तक जारी रखने वाले थे। इसी अहसास ने उन्हें इस बात के सूक्ष्म प्रमाण खोजने में मदद की कि हम ऐसा क्यों महसूस करते हैं—और यह स्थिति बदतर क्यों होती जा रही है।

यह सब स्नातकोत्तर अध्ययन के दौरान एक साधारण सर्वेक्षण से शुरू हुआ। टिम ने एक ऐसा तरीका निकाला जिससे यह मापा जा सके कि कोई व्यक्ति अपने परिवार के साथ समय बिताने या दुनिया को बेहतर बनाने जैसे अन्य मूल्यों की तुलना में वस्तुओं को प्राप्त करने और धनवान होने को कितना महत्व देता है। उन्होंने इसे आकांक्षा सूचकांक ³ नाम दिया, और यह काफी सरल है। आप लोगों से पूछते हैं कि वे "महंगी संपत्ति रखना महत्वपूर्ण है" जैसे कथनों से कितना सहमत हैं और "दूसरों के लिए दुनिया को बेहतर बनाना महत्वपूर्ण है" जैसे बिल्कुल विपरीत कथनों से कितना सहमत हैं। फिर आप उनके मूल्यों की गणना कर सकते हैं।
साथ ही, आप लोगों से कई अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं—उनमें से एक यह है कि क्या वे दुखी हैं या अवसाद या चिंता से पीड़ित हैं (या पीड़ित रहे हैं)।
फिर—पहले कदम के रूप में—आप देखें कि क्या वे मेल खाते हैं।

टिम का पहला प्रारंभिक शोध 316 छात्रों को यह सर्वेक्षण देना था। जब परिणाम आए और उनका पूरा विश्लेषण किया गया, तो टिम परिणामों से चौंक गया: भौतिकवादी लोग, जो मानते हैं कि खुशी चीजों को जमा करने और बेहतर सामाजिक स्थिति से मिलती है, उनमें अवसाद और चिंता का स्तर बहुत अधिक था।
वह जानता था कि यह तो बस एक शुरुआती और अधूरी कोशिश थी। इसलिए टिम का अगला कदम—एक बड़े अध्ययन के हिस्से के रूप में—एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक से 140 अठारह वर्षीय किशोरों का गहन मूल्यांकन करवाना था, ताकि उनकी आकांक्षा सूचकांक (Aspiration Index) की स्थिति का पता लगाया जा सके और यह निर्धारित किया जा सके कि वे अवसादग्रस्त या चिंतित हैं या नहीं। जब परिणामों को एक साथ जोड़ा गया, तो वे समान थे: बच्चे जितनी अधिक चीजों को प्राप्त करने और दूसरों के पास चीजें होने को महत्व देते थे, उतनी ही अधिक संभावना थी कि वे अवसाद और चिंता से पीड़ित होंगे।
क्या यह सिर्फ युवाओं के साथ ही होता था? यह जानने के लिए, टिम ने न्यूयॉर्क के रोचेस्टर शहर के सौ नागरिकों पर अध्ययन किया, जो विभिन्न आयु वर्ग और आर्थिक पृष्ठभूमि से थे। परिणाम एक ही निकला।
लेकिन वह यह कैसे पता लगा सकता था कि वास्तव में क्या हो रहा था और क्यों? टिम का अगला कदम एक विस्तृत अध्ययन करना था, ताकि यह पता लगाया जा सके कि ये मूल्य समय के साथ आप पर कैसे प्रभाव डालते हैं। उन्होंने 192 छात्रों को एक विस्तृत मनोदशा डायरी रखने को कहा, जिसमें उन्हें दिन में दो बार नौ अलग-अलग भावनाओं, जैसे खुशी या क्रोध, और नौ शारीरिक लक्षणों, जैसे पीठ दर्द, में से किसी एक की तीव्रता को दर्ज करना था। जब उन्होंने परिणामों का विश्लेषण किया, तो उन्होंने फिर से भौतिकवादी छात्रों में अधिक अवसाद पाया; लेकिन इससे भी अधिक महत्वपूर्ण एक परिणाम था। ऐसा वास्तव में प्रतीत हुआ कि भौतिकवादी लोगों का जीवन हर तरह से दिन-प्रतिदिन बदतर होता जा रहा था। वे अधिक बीमार और अधिक क्रोधित महसूस कर रहे थे। उन्हें यह विश्वास होने लगा था कि "भौतिकवादी वस्तुओं की प्रबल इच्छा वास्तव में प्रतिभागियों के दैनिक जीवन को प्रभावित कर रही थी और उनके दैनिक अनुभव की गुणवत्ता को कम कर रही थी।" उन्हें कम आनंद और अधिक निराशा का अनुभव हो रहा था।

ऐसा क्यों होगा? यहाँ क्या हो रहा होगा? 1960 के दशक से ही मनोवैज्ञानिक जानते हैं कि सुबह बिस्तर से उठने के लिए खुद को प्रेरित करने के दो अलग-अलग तरीके हैं। पहला तरीका आंतरिक प्रेरणा कहलाता है7—ये वो काम हैं जो आप सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि आप उन्हें अपने आप में महत्व देते हैं, न कि इसलिए कि आपको उनसे कुछ मिलता है। जब कोई बच्चा खेलता है, तो वह पूरी तरह से आंतरिक प्रेरणा से प्रेरित होता है—वह इसलिए खेलता है क्योंकि इससे उसे खुशी मिलती है। कुछ दिन पहले, मैंने अपने दोस्त के पाँच साल के बेटे से पूछा कि वह क्यों खेल रहा है। उसने कहा, "क्योंकि मुझे यह पसंद है।" फिर उसने अपना चेहरा सिकोड़ा और कहा, "तुम मूर्ख हो!" और बैटमैन बनने का नाटक करते हुए भाग गया। ये आंतरिक प्रेरणाएँ हमारे पूरे जीवन में, बचपन के बाद भी बनी रहती हैं।
साथ ही, मूल्यों का एक प्रतिद्वंद्वी समूह भी है,8 जिसे बाह्य प्रेरणाएँ कहा जाता है। ये वे चीजें हैं जो आप इसलिए नहीं करते क्योंकि आप वास्तव में उन्हें करना चाहते हैं, बल्कि इसलिए करते हैं क्योंकि आपको बदले में कुछ मिलेगा—चाहे वह पैसा हो, प्रशंसा हो, यौन संबंध हो, या उच्च पदवी हो। जो, जिससे आप दो अध्याय पहले मिले थे, पेंट की दुकान में हर दिन विशुद्ध रूप से बाह्य कारणों से काम पर जाता था—उसे नौकरी से नफरत थी, लेकिन उसे किराया चुकाने, दिनभर काम करने के लिए ऑक्सी खरीदने और वह कार और कपड़े रखने की ज़रूरत थी जो उसे लगता था कि लोगों को उसका सम्मान दिलाएंगे। हम सभी के कुछ न कुछ ऐसे ही मकसद होते हैं।
कल्पना कीजिए कि आप पियानो बजाते हैं। यदि आप इसे अपने लिए बजाते हैं क्योंकि आपको इससे प्यार है, तो आप इसे आंतरिक मूल्यों से प्रेरित होकर कर रहे हैं। यदि आप किसी ऐसी जगह पर पियानो बजाते हैं जहाँ आपको बिल्कुल भी पसंद नहीं है, केवल इसलिए कि आप इतना पैसा कमा सकें जिससे आपको अपने अपार्टमेंट से बेदखल न किया जाए, तो आप इसे बाहरी मूल्यों से प्रेरित होकर कर रहे हैं।
मूल्यों के ये परस्पर विरोधी समूह हम सभी में मौजूद हैं। कोई भी पूरी तरह से किसी एक समूह से प्रेरित नहीं होता।
टिम सोचने लगा कि इस संघर्ष का गहराई से अध्ययन करने से शायद कुछ महत्वपूर्ण बात सामने आ सकती है। इसलिए उसने दो सौ लोगों के एक समूह का समय-समय पर विस्तृत अध्ययन करना शुरू किया। उसने उनसे भविष्य के लिए अपने

लक्ष्य बताने को कहा। फिर उसने उनके साथ मिलकर यह पता लगाने की कोशिश की कि क्या ये लक्ष्य बाहरी थे—जैसे पदोन्नति पाना या बड़ा अपार्टमेंट—या आंतरिक थे, जैसे बेहतर दोस्त बनना, अधिक स्नेही बेटा बनना या बेहतर पियानो वादक बनना। इसके बाद उसने उनसे एक विस्तृत मनोदशा डायरी रखने को कहा।
वह यह जानना चाहता था कि क्या बाहरी लक्ष्यों को प्राप्त करने से खुशी मिलती है? और आंतरिक लक्ष्यों को प्राप्त करने की तुलना में यह कितना अलग है?
जब उन्होंने इन परिणामों का हिसाब लगाया, तो नतीजे चौंकाने वाले थे।9 जिन लोगों ने अपने बाहरी लक्ष्य हासिल किए, उनकी रोज़मर्रा की खुशी में कोई बढ़ोतरी नहीं हुई—बिल्कुल भी नहीं। उन्होंने इन लक्ष्यों को पाने के लिए बहुत ऊर्जा खर्च की, लेकिन जब वे पूरे हुए, तो उन्हें वैसा ही महसूस हुआ जैसा शुरुआत में हुआ था। आपका प्रमोशन? आपकी शानदार कार? नया आईफोन? महंगा हार? ये सब आपकी खुशी में एक इंच भी सुधार नहीं लाएंगे।
लेकिन जिन लोगों ने अपने आंतरिक लक्ष्यों को प्राप्त किया, वे वास्तव में अधिक खुश हुए और उनमें अवसाद और चिंता का स्तर कम हुआ। आप इस बदलाव को देख सकते थे। जैसे-जैसे वे इस दिशा में काम करते गए और उन्हें लगा कि वे (उदाहरण के लिए) एक बेहतर दोस्त बन गए हैं—इसलिए नहीं कि उन्हें इससे कुछ लाभ चाहिए, बल्कि इसलिए कि उन्हें लगा कि यह एक अच्छा काम है—वे जीवन से अधिक संतुष्ट हो गए। एक बेहतर पिता बनना? केवल आनंद के लिए नृत्य करना? किसी दूसरे व्यक्ति की मदद करना, सिर्फ इसलिए कि यह सही काम है? ये चीजें वास्तव में आपकी खुशी को काफी हद तक बढ़ाती हैं।
फिर भी हममें से अधिकांश लोग, अधिकांश समय, बाहरी लक्ष्यों का पीछा करने में व्यतीत करते हैं—वही चीज़ जो हमें कुछ भी नहीं देती। हमारी पूरी संस्कृति हमें इसी तरह सोचने के लिए प्रेरित करती है। अच्छे अंक प्राप्त करो। सबसे अधिक वेतन वाली नौकरी पाओ। पदोन्नति पाओ। कपड़ों और कारों के माध्यम से अपनी आय का प्रदर्शन करो। यही वह तरीका है जिससे आप खुद को अच्छा महसूस करा सकते हैं।
टिम ने जो खोजा था, वह यह था कि हमारी संस्कृति हमें एक सभ्य और संतोषजनक जीवन जीने के बारे में जो संदेश देती है, वह लगभग हमेशा सच नहीं होता। जैसे-जैसे इस पर और अध्ययन किया गया, यह बात और स्पष्ट होती गई। पिछले कुछ वर्षों में 22 अलग-अलग अध्ययनों (10) में पाया गया है कि आप जितने अधिक

भौतिकवादी और बाह्य रूप से प्रेरित होते हैं, उतना ही अधिक अवसादग्रस्त होते हैं। 12 अलग-अलग अध्ययनों में पाया गया है कि आप जितने अधिक भौतिकवादी और बाह्य रूप से प्रेरित होते हैं, उतना ही अधिक चिंतित होते हैं। टिम के काम से प्रेरित होकर और इसी तरह की तकनीकों का उपयोग करते हुए, इसी तरह के अध्ययन अब ब्रिटेन, डेनमार्क, जर्मनी, भारत, दक्षिण कोरिया, रूस, रोमानिया, ऑस्ट्रेलिया और कनाडा में किए गए हैं - और दुनिया भर में परिणाम एक जैसे ही आ रहे हैं।

जिस तरह हम सब मिलकर सामान्य भोजन से जंक फूड की ओर बढ़ रहे हैं, उसी तरह टिम ने पाया है कि हम सार्थक मूल्यों से हटकर बेकार मूल्यों की ओर बढ़ रहे हैं। बड़े पैमाने पर उत्पादित यह तला हुआ चिकन देखने में भोजन जैसा लगता है और हमारे उस हिस्से को आकर्षित करता है जिसे भोजन की आवश्यकता होती है; फिर भी यह हमें भोजन से मिलने वाला पोषण नहीं देता। बल्कि, यह हमें विषाक्त पदार्थों से भर देता है।
इसी तरह, ये सभी भौतिकवादी मूल्य, जो हमें खर्च करके खुश रहने के लिए प्रेरित करते हैं, देखने में तो वास्तविक मूल्यों जैसे लगते हैं; ये हमारे उस हिस्से को आकर्षित करते हैं जो जीवन में मार्गदर्शन के लिए कुछ बुनियादी सिद्धांतों की आवश्यकता के साथ विकसित हुआ है; फिर भी ये हमें वो नहीं देते जो हमें मूल्यों से चाहिए—एक संतोषजनक जीवन का मार्ग। इसके बजाय, ये हमें मनोवैज्ञानिक विषाक्त पदार्थों से भर देते हैं। जंक फूड हमारे शरीर को विकृत कर रहा है। जंक मूल्य हमारे दिमाग को विकृत कर रहे हैं।
भौतिकवाद आत्मा के लिए केएफसी के समान है।

जब टिम ने इस विषय का और अधिक गहराई से अध्ययन किया, तो वह कम से कम चार प्रमुख कारणों की पहचान करने में सक्षम हुआ कि जंक वैल्यू हमें इतना बुरा क्यों महसूस करा रही हैं।
पहली बात यह है कि बाहरी सोच आपके अन्य लोगों के साथ संबंधों को खराब कर देती है। उन्होंने एक बार फिर एक अन्य प्रोफेसर, रिचर्ड रयान 11 के साथ मिलकर, जो शुरू से ही उनके सहयोगी रहे थे, दो सौ लोगों का गहन अध्ययन किया

और पाया कि आप जितने अधिक भौतिकवादी होते जाते हैं, आपके रिश्ते उतने ही कम समय तक टिकते हैं और उनकी गुणवत्ता उतनी ही खराब होती जाती है। यदि आप लोगों को उनके रूप-रंग या दूसरों को प्रभावित करने की क्षमता के आधार पर महत्व देते हैं, तो यह समझना आसान है कि यदि कोई अधिक आकर्षक या प्रभावशाली व्यक्ति मिल जाए तो आप उन्हें खुशी-खुशी छोड़ देंगे। और साथ ही, यदि आपकी रुचि केवल दूसरे व्यक्ति के बाहरी रूप में है, तो यह समझना आसान है कि आपके साथ रहना कम सुखद होगा और वे भी आपको छोड़ने की अधिक संभावना रखेंगे। आपके कम दोस्त और संपर्क होंगे,12 और वे भी लंबे समय तक नहीं टिकेंगे।

उनकी दूसरी खोज एक और बदलाव से संबंधित है जो तब होता है जब आप निरर्थक मूल्यों से अधिक प्रेरित हो जाते हैं। आइए पियानो बजाने के उदाहरण पर वापस चलते हैं। टिम हर दिन कम से कम आधा घंटा पियानो बजाने और गाने में बिताता है, अक्सर अपने बच्चों के साथ। वह ऐसा सिर्फ इसलिए करता है क्योंकि उसे यह पसंद है—अच्छे दिनों में, यह उसे संतुष्टि और आनंद का अनुभव कराता है। वह अपने अहंकार को घुलते हुए महसूस करता है, और वह पूरी तरह से उस पल में मौजूद होता है। इस बात के पुख्ता वैज्ञानिक प्रमाण हैं कि हम सभी को सबसे अधिक आनंद ऐसे ही "फ्लो स्टेट्स"13 से मिलता है—ऐसे क्षण जब हम अपनी पसंद की कोई चीज़ करते हुए खुद को खो देते हैं और उस पल में बह जाते हैं। ये इस बात का प्रमाण हैं कि हम उस शुद्ध आंतरिक प्रेरणा को बनाए रख सकते हैं जो एक बच्चा खेलते समय महसूस करता है।
लेकिन जब टिम ने अत्यधिक भौतिकवादी लोगों का अध्ययन किया, तो उन्होंने पाया कि वे हममें से बाकी लोगों की तुलना में काफी कम प्रवाह अवस्थाओं का अनुभव करते हैं।14 ऐसा क्यों होगा?
लगता है उसे इसका हल मिल गया है। ज़रा सोचिए, अगर टिम रोज़ाना पियानो बजाते समय ये सोचता रहे: क्या मैं इलिनॉय का सबसे अच्छा पियानो वादक हूँ? क्या लोग मेरे प्रदर्शन की तारीफ़ करेंगे? क्या मुझे इसके लिए पैसे मिलेंगे? कितने? अचानक उसकी खुशी नमक लगे घोंघे की तरह मुरझा जाएगी। उसका अहंकार मिटने के बजाय और बढ़ जाएगा, उसे ठेस पहुँचेगी और चोट पहुँचेगी।
जब आप भौतिकवादी हो जाते हैं, तो आपका दिमाग कुछ ऐसा ही सोचने लगता है। अगर आप कोई काम सिर्फ इसलिए नहीं कर रहे हैं कि उसका कोई लाभ हो, बल्कि किसी खास प्रभाव को पाने के लिए कर रहे हैं, तो आप पल भर के सुख का आनंद नहीं ले

पाते। आप लगातार खुद पर नजर रखते हैं। आपका अहंकार एक ऐसे अलार्म की तरह बजने लगता है जिसे आप बंद नहीं कर सकते।

इससे तीसरा कारण सामने आता है कि बेकार की चीज़ों के प्रति आसक्ति आपको इतना बुरा क्यों महसूस कराती है। टिम ने मुझसे कहा, "जब आप अत्यधिक भौतिकवादी होते हैं, तो आपको हमेशा अपने बारे में सोचना पड़ता है—लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं?" यह आपको "दूसरों की राय और उनकी प्रशंसा पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर करता है—और फिर आप इस चिंता में फंस जाते हैं कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, और क्या दूसरे आपको वो पुरस्कार देंगे जो आप चाहते हैं। यह एक भारी बोझ है, बजाय इसके कि आप अपनी पसंद के काम करें, या उन लोगों के साथ रहें जो आपको आपके असली रूप में प्यार करते हैं।"
टिम कहते हैं, "अगर आपका आत्मसम्मान, आपकी आत्म-मूल्य की भावना इस बात पर निर्भर करती है कि आपके पास कितना पैसा है, आपके कपड़े कैसे हैं, या आपका घर कितना बड़ा है, तो आप लगातार बाहरी तुलनाओं में उलझे रहते हैं। हमेशा कोई न कोई ऐसा होता है जिसके पास आपसे बेहतर घर, अच्छे कपड़े या ज़्यादा पैसा होता है।" भले ही आप दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति हों, यह कब तक चलेगा? भौतिकवाद आपको लगातार एक ऐसी दुनिया के प्रति असुरक्षित बना देता है जिस पर आपका कोई नियंत्रण नहीं होता।

और फिर, वे कहते हैं, एक महत्वपूर्ण चौथा कारण भी है। इस पर थोड़ा रुककर विचार करना जरूरी है, क्योंकि मुझे लगता है कि यह सबसे महत्वपूर्ण है।
हम सभी की कुछ जन्मजात ज़रूरतें होती हैं—जुड़ाव महसूस करना, महत्व महसूस करना, सुरक्षित महसूस करना, दुनिया में अपना योगदान देना, स्वायत्तता होना, और किसी चीज़ में निपुण होना। उनका मानना है कि भौतिकवादी लोग कम खुश रहते हैं—क्योंकि वे ऐसी जीवनशैली अपना रहे हैं जो इन ज़रूरतों को पूरा करने में नाकाम रहती है।
आपको वास्तव में संबंधों की आवश्यकता है। लेकिन हमारी संस्कृति में आपको जो बताया जाता है, वह है धन-दौलत और उच्च सामाजिक स्थिति, और स्वयं से और

समाज से मिलने वाले इन दो संकेतों के बीच के अंतर में, आपकी वास्तविक ज़रूरतें पूरी न होने के कारण अवसाद और चिंता बढ़ती जाएगी।
टिम ने कहा, आपको अपने जीवन में जो भी काम करते हैं, उन सभी मूल्यों की कल्पना एक पाई की तरह करनी होगी। उन्होंने समझाया, “आपका हर मूल्य उस पाई के एक टुकड़े की तरह है।16 तो आपके पास आध्यात्मिकता का टुकड़ा है, परिवार का टुकड़ा है, धन का टुकड़ा है और सुखवाद का टुकड़ा है। हम सभी के पास ये सभी टुकड़े होते हैं।” जब आप भौतिकवाद और प्रतिष्ठा के प्रति जुनूनी हो जाते हैं, तो वह टुकड़ा बड़ा हो जाता है। और “एक टुकड़ा जितना बड़ा होता जाता है, दूसरे टुकड़े उतने ही छोटे होते जाते हैं।” इसलिए यदि आप चीजों को पाने और उच्च पदवी हासिल करने पर अड़े रहते हैं, तो पाई के वे हिस्से जो आपके रिश्तों को संजोने, जीवन का अर्थ खोजने या दुनिया को बेहतर बनाने से संबंधित हैं, उन्हें सिकुड़ना पड़ता है, ताकि जगह बन सके।
“शुक्रवार को चार बजे, मैं या तो अपने दफ्तर में रुककर और काम कर सकता हूँ — या घर जाकर अपने बच्चों के साथ खेल सकता हूँ,” उन्होंने मुझसे कहा। “मैं दोनों एक साथ नहीं कर सकता। या तो एक या दूसरा। अगर मेरे भौतिकवादी मूल्य हावी हैं, तो मैं रुककर काम करूँगा। अगर मेरे पारिवारिक मूल्य हावी हैं, तो मैं घर जाकर अपने बच्चों के साथ खेलूँगा।” ऐसा नहीं है कि भौतिकवादी लोग अपने बच्चों की परवाह नहीं करते—लेकिन “जैसे-जैसे भौतिकवादी मूल्य बढ़ते हैं, वैसे-वैसे दूसरे मूल्य पीछे छूटते चले जाते हैं,” वे कहते हैं, भले ही आप खुद को समझा लें कि ऐसा नहीं होगा।
और हमारी संस्कृति में दबाव मुख्य रूप से एक ही दिशा में है—अधिक खर्च करो; अधिक काम करो। टिम कहते हैं कि हम एक ऐसी व्यवस्था के अधीन जी रहे हैं जो हमें जीवन की असल अच्छाइयों से लगातार भटकाती रहती है। हमें इस तरह जीने के लिए प्रेरित किया जा रहा है जो हमारी बुनियादी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा नहीं करती—इसलिए हम एक स्थायी, उलझन भरी असंतुष्टि की भावना से ग्रस्त रह जाते हैं।

हजारों वर्षों से मनुष्य एक सिद्धांत की चर्चा करते आ रहे हैं जिसे स्वर्णिम नियम कहा जाता है। इसका अर्थ है कि आपको दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए जैसा आप उनसे अपने साथ चाहते हैं। मुझे लगता है कि टिम ने एक ऐसी बात खोजी है जिसे हमें "मुझे स्वर्णिम चीजें चाहिए" सिद्धांत

कहना चाहिए।17 जितना अधिक आप जीवन को वस्तुओं के संग्रह, श्रेष्ठता और दिखावे के बारे में सोचेंगे, उतना ही अधिक आप दुखी, उदास और चिंतित होंगे।

लेकिन मनुष्य इतनी नाटकीय रूप से ऐसी चीज़ की ओर क्यों मुड़ेंगे जो हमें कम खुश और अधिक उदास कर दे? क्या यह असंभव नहीं है कि हम इतना तर्कहीन काम करें? अपने शोध के बाद के चरण में, टिम ने इस प्रश्न की गहराई में जाना शुरू किया।
किसी के भी मूल्य पूरी तरह स्थिर नहीं होते। टिम ने अपने अध्ययन में लोगों का अनुसरण करते हुए पाया कि आपके मूल्य जीवन भर बदलते रहते हैं। आप अधिक भौतिकवादी और अधिक दुखी हो सकते हैं; या आप कम भौतिकवादी और कम दुखी हो सकते हैं। इसलिए टिम का मानना है कि हमें यह नहीं पूछना चाहिए, "भौतिकवादी कौन है?" बल्कि हमें यह पूछना चाहिए, "लोग कब भौतिकवादी होते हैं?" टिम यह जानना चाहते थे कि इस बदलाव का कारण क्या है?
सामाजिक वैज्ञानिकों के एक अन्य समूह द्वारा किया गया एक प्रयोग हमें एक प्रारंभिक सुराग देता है।18 1978 में, दो कनाडाई सामाजिक वैज्ञानिकों ने चार और पाँच साल के बच्चों के एक समूह को दो समूहों में विभाजित किया। पहले समूह को कोई विज्ञापन नहीं दिखाया गया। दूसरे समूह को एक विशेष खिलौने के दो विज्ञापन दिखाए गए। फिर उन्होंने इन चार या पाँच साल के बच्चों को एक विकल्प दिया। उन्होंने उनसे कहा: अब आपको इन दो लड़कों में से किसी एक के साथ खेलना है। आप उस छोटे लड़के के साथ खेल सकते हैं जिसके पास विज्ञापन वाला खिलौना है—लेकिन हम आपको चेतावनी देना चाहते हैं, वह अच्छा लड़का नहीं है। वह शरारती है। या आप उस लड़के के साथ खेल सकते हैं जिसके पास खिलौना नहीं है, लेकिन जो वास्तव में अच्छा है।
अगर बच्चों ने खिलौने का विज्ञापन देखा होता, तो वे ज्यादातर उस शरारती लड़के के साथ खेलना पसंद करते जिसके पास खिलौना होता। अगर उन्होंने विज्ञापन नहीं देखा होता, तो वे ज्यादातर उस अच्छे लड़के के साथ खेलना पसंद करते जिसके पास कोई खिलौना नहीं होता।
दूसरे शब्दों में, विज्ञापनों ने उन्हें एक बेहतर मानवीय संबंध के बजाय एक घटिया मानवीय संबंध चुनने के लिए प्रेरित किया—क्योंकि उन्हें यह सोचने के लिए तैयार किया गया था कि प्लास्टिक का एक टुकड़ा ही वास्तव में मायने रखता है।

सिर्फ दो विज्ञापनों ने ऐसा कर दिखाया। आज, हर व्यक्ति एक औसत सुबह में उससे कहीं अधिक विज्ञापन संदेश देखता है। अठारह महीने के बच्चे मैकडॉनल्ड्स के M19 को अपने उपनाम से भी ज़्यादा पहचान लेते हैं। औसतन, जब एक बच्चा छत्तीस महीने का होता है, तब तक वह सौ से ज़्यादा ब्रांड लोगो पहचान चुका होता है।
टिम को संदेह था कि विज्ञापन इस बात में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि हम हर दिन एक ऐसी मूल्य प्रणाली क्यों चुन रहे हैं जो हमें बदतर महसूस कराती है। इसलिए, जीन ट्वेंज 21 नामक एक अन्य सामाजिक वैज्ञानिक के साथ मिलकर, उन्होंने 1976 से 2003 तक विज्ञापन पर खर्च की जाने वाली कुल अमेरिकी राष्ट्रीय संपत्ति के प्रतिशत का अध्ययन किया और पाया कि विज्ञापनों पर जितना अधिक पैसा खर्च किया जाता है, किशोर उतने ही अधिक भौतिकवादी बन जाते हैं।
कुछ साल पहले, नैन्सी शैलेक 22 नाम की एक विज्ञापन एजेंसी की प्रमुख ने प्रशंसा करते हुए समझाया: “विज्ञापन का सबसे अच्छा रूप लोगों को यह एहसास दिलाना है कि उनके उत्पाद के बिना, आप असफल हैं। बच्चे इस बात के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं... आप भावनात्मक कमजोरियों को उजागर करते हैं, और बच्चों के साथ ऐसा करना बहुत आसान है क्योंकि वे भावनात्मक रूप से सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं।”
यह सुनने में कठोर लग सकता है, लेकिन जब आप इसके पीछे का तर्क समझेंगे तो यह बात थोड़ी अजीब लगेगी। ज़रा सोचिए, अगर मैं कोई विज्ञापन देखूँ और उसमें लिखा हो—जोहान, तुम जैसे हो वैसे ही ठीक हो। तुम अच्छे दिखते हो। तुम्हारी खुशबू अच्छी है। तुम मिलनसार हो। लोग तुम्हारे आसपास रहना चाहते हैं। तुम्हारे पास अब काफी कुछ है। तुम्हें और कुछ नहीं चाहिए। जीवन का आनंद लो।
विज्ञापन उद्योग 23 के दृष्टिकोण से, यह मानव इतिहास का सबसे खराब विज्ञापन होगा, क्योंकि मैं खरीदारी करने बाहर नहीं जाना चाहूँगा, न ही अपने लैपटॉप पर खर्च करने के लिए टूट पड़ूँगा, और न ही ऐसी कोई अन्य चीज़ करूँगा जो मेरे फिजूलखर्ची वाले मूल्यों को बढ़ावा देती है। इससे मुझे अपने आंतरिक मूल्यों का अनुसरण करने की प्रेरणा मिलेगी—जिनमें बहुत कम खर्च और बहुत अधिक खुशी शामिल है।

विज्ञापन जगत के लोग 1920 के दशक से ही आपस में यह स्वीकार करते आ रहे हैं कि उनका काम लोगों को हीन भावना का एहसास कराना है—और फिर अपने उत्पाद को उस हीन भावना के समाधान के रूप में पेश करना है जिसे उन्होंने खुद पैदा किया है। विज्ञापन एक तरह से सबसे बड़े दुश्मन और दोस्त दोनों हैं—वे हमेशा यही कहते हैं: अरे जान, मैं चाहता हूँ कि तुम खूबसूरत दिखो/महसूस करो/अच्छा महसूस करो; मुझे बहुत दुख होता है कि इस समय तुम बदसूरत/बदबूदार/दुखी हो; ये लो, ये चीज़ तुम्हें वो इंसान बना देगी जो तुम और मैं तुम्हें देखना चाहते हैं। अरे हाँ, क्या मैंने बताया कि इसके लिए तुम्हें कुछ पैसे देने होंगे? मैं बस चाहता हूँ कि तुम वो इंसान बनो जिसके तुम हकदार हो। क्या ये कुछ डॉलर के लायक नहीं है? तुम इसके लायक हो।
यह सोच हमारी संस्कृति में गहराई तक फैल जाती है और हम इसे एक-दूसरे पर थोपने लगते हैं, भले ही विज्ञापन मौजूद न हों। बचपन में मुझे नाइकी के एयर-पंप जूते इतने पसंद क्यों थे, जबकि बास्केटबॉल खेलने की मेरी संभावना चांद पर जाने जितनी ही थी? इसका कुछ कारण विज्ञापन थे, लेकिन मुख्य कारण यह था कि विज्ञापनों ने मेरे सभी परिचितों के बीच एक समूहिक माहौल बना दिया था। इसने सामाजिक प्रतिष्ठा का एक प्रतीक बना दिया, जिसे हम नियंत्रित करते थे। बड़े होने पर हम भी ऐसा ही करते हैं, बस थोड़े और सूक्ष्म तरीके से। टिम कहते हैं कि यह व्यवस्था हमें यह महसूस करना सिखाती है कि "कभी भी पर्याप्त नहीं है। जब आप पैसे, रुतबे और संपत्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो उपभोक्ता समाज हमेशा आपको और, और, और, और कहता रहता है। पूंजीवाद हमेशा आपको और, और, और कहता रहता है। आपका बॉस आपसे कहता है कि और काम करो, और काम करो, और काम करो। आप इसे आत्मसात कर लेते हैं और सोचते हैं: ओह, मुझे और काम करना होगा, क्योंकि मेरा अस्तित्व मेरे रुतबे और मेरी उपलब्धियों पर निर्भर करता है। आप इसे आत्मसात कर लेते हैं। यह एक प्रकार का आंतरिक दमन है।"

उनका मानना है कि इससे यह भी स्पष्ट होता है कि बेकार की चीजों के प्रति लगाव से चिंता इतनी बढ़ क्यों जाती है। उन्होंने कहा, “आप हमेशा सोचते रहते हैं—क्या वे मुझे इनाम देंगे? क्या वह व्यक्ति मुझे मेरे असली रूप में प्यार करता है, या मेरे हैंडबैग के लिए? क्या मैं सफलता की सीढ़ियाँ

चढ़ पाऊँगा?” आप खोखले होते हैं, और केवल दूसरों की नज़रों में ही आपका अस्तित्व होता है। “यह चिंता पैदा करने वाला होता है।”
उनका मानना है कि हम सभी इसके प्रति संवेदनशील हैं। टिम ने मुझसे कहा, “आंतरिक मूल्यों को मैं इस तरह समझता हूँ कि वे “मानव के रूप में हमारे अस्तित्व का एक मूलभूत हिस्सा हैं, लेकिन वे नाजुक हैं। उनसे हमारा ध्यान भटकाना आसान है… आप लोगों को उपभोक्तावाद के सामाजिक मॉडल देते हैं… और वे बाहरी रूप से प्रभावित होने लगते हैं।” सार्थक आंतरिक मूल्यों को खोजने की इच्छा “मौजूद है, यह हमारे अस्तित्व का एक शक्तिशाली हिस्सा है, लेकिन इससे हमारा ध्यान भटकाना मुश्किल नहीं है।” और हमारी आर्थिक व्यवस्था ठीक इसी उद्देश्य से बनी है।

जब मैं टिम के साथ घंटों बैठकर इन सब बातों पर चर्चा कर रहा था, तो मुझे बार-बार एक मध्यमवर्गीय विवाहित जोड़े की याद आ रही थी जो एडगवेयर के उपनगर में एक अच्छे से बने अर्ध-पृथक घर में रहते हैं, जहाँ हम पले-बढ़े थे। वे मेरे बहुत करीब हैं; मैं उन्हें बचपन से जानता हूँ; मैं उनसे बहुत प्यार करता हूँ।

अगर आप उनकी खिड़की से झांकते, तो आपको लगता कि उनके पास खुश रहने के लिए सब कुछ है—एक-दूसरे का साथ, दो बच्चे, एक अच्छा घर, वो सारी चीज़ें जो हमें खरीदने के लिए कहा जाता है। दोनों ही ऐसी नौकरियों में कड़ी मेहनत करते हैं जिनमें उनकी कोई खास दिलचस्पी नहीं होती, ताकि वे पैसे कमा सकें, और उस कमाई से वो चीज़ें खरीदते हैं जो हमने टीवी पर देखकर सीखी हैं कि हमें खुश करती हैं—कपड़े, गाड़ियाँ, गैजेट्स और रुतबे की निशानियाँ। वे इन चीज़ों को सोशल मीडिया पर अपने जान-पहचान वालों को दिखाते हैं, और उन्हें ढेर सारे लाइक्स और "ओह माय गॉड—मुझे जलन हो रही है!" जैसे कमेंट्स मिलते हैं। अपनी चीज़ों को दिखाने से मिलने वाली थोड़ी सी खुशी के बाद, वे अक्सर फिर से असंतुष्ट और उदास हो जाते हैं। वे इससे हैरान होते हैं, और अक्सर सोचते हैं कि शायद उन्होंने सही चीज़ नहीं खरीदी। इसलिए वे और ज़्यादा मेहनत करते हैं, और ज़्यादा चीज़ें खरीदते हैं, उन्हें अपने गैजेट्स पर दिखाते हैं,

लिए, आपको "उन कार्यों से उन्हें प्रतिस्थापित करना होगा जो आंतरिक संतुष्टि प्रदान करें और आंतरिक लक्ष्यों को प्रोत्साहित करें।"
तो, अपनी पत्नी और दो बेटों के साथ, वे इलिनोइस में दस एकड़ ज़मीन पर बने एक फार्महाउस में रहने चले गए, जहाँ वे एक गधे और बकरियों के झुंड के साथ रहते हैं। उनके तहखाने में एक छोटा सा टीवी है, लेकिन वह किसी चैनल या केबल से जुड़ा नहीं है—बस कभी-कभी पुरानी फिल्में देखने के लिए। उन्होंने हाल ही में इंटरनेट कनेक्शन लिया है (उनके विरोध के बावजूद), और वे इसका ज़्यादा इस्तेमाल नहीं करते। वे अंशकालिक काम करते हैं, और उनकी पत्नी भी, "ताकि हम अपने बच्चों के साथ ज़्यादा समय बिता सकें, बगीचे में ज़्यादा समय बिता सकें, स्वयंसेवा कर सकें, सामाजिक कार्यों में हिस्सा ले सकें और मैं ज़्यादा लिख सकूँ"—ये सभी चीज़ें उन्हें आंतरिक संतुष्टि देती हैं। "हम बहुत सारे खेल खेलते हैं। हम बहुत सारा संगीत सुनते हैं। हम परिवार के साथ खूब बातें करते हैं।" वे साथ में गाते भी हैं।
टिम कहते हैं, "पश्चिमी इलिनोइस में जहां वे रहते हैं, वह दुनिया की सबसे रोमांचक जगह नहीं है, लेकिन मेरे पास दस एकड़ जमीन है, मेरे ऑफिस जाने के रास्ते में बारह मिनट का सफर है जिसमें एक चमकती बत्ती और तीन स्टॉप साइन हैं,25 और हम एक [संयुक्त पूर्णकालिक] वेतन पर यह सब वहन कर सकते हैं।" मैंने उनसे पूछा कि क्या उन्हें उस भौतिकवादी दुनिया से कोई अलगाव महसूस हुआ जिसमें हम दोनों इतने लंबे समय तक डूबे रहे। उन्होंने तुरंत कहा, "बिल्कुल नहीं।" "लोग मुझसे यही पूछते हैं: 'क्या आपको इसकी कमी महसूस नहीं होती? क्या आप वह पाना नहीं चाहते?' नहीं, मुझे नहीं होती, क्योंकि मुझे कभी ऐसे संदेश नहीं मिले जो मुझे यह चाहने के लिए प्रेरित करें... मैं खुद को उन चीजों से दूर रखता हूँ, इसलिए—नहीं, मेरे पास वह नहीं है।"
उनके जीवन के सबसे गौरवपूर्ण क्षणों में से एक वह था जब उनका एक बेटा एक दिन घर आया और बोला: “पापा, स्कूल में कुछ बच्चे मेरे स्नीकर्स का मज़ाक उड़ा रहे हैं।” वे न तो किसी ब्रांड के थे और न ही एकदम नए। “तुमने उनसे क्या कहा?” टिम ने पूछा। उनके बेटे ने बताया कि उसने उनकी तरफ देखा और कहा: “तुम्हें क्या फर्क पड़ता है?” टिम अचंभित रह गए—वे समझ गए थे कि वे जिस चीज़ को महत्व दे रहे थे वह खोखली और बेतुकी थी।

टिम का कहना है कि इन प्रदूषणकारी मूल्यों के बिना जीवन जीने से उन्हें एक रहस्य का पता चला है। यह जीवनशैली भौतिकवाद से कहीं अधिक आनंददायक है। उन्होंने मुझसे कहा, "अपने बच्चों के साथ ये खेल खेलना ज़्यादा मज़ेदार है। काम पर जाकर मनपसंद काम करने से कहीं ज़्यादा मज़ेदार है वो काम करना जो आपको अंदर से प्रेरित करते हैं। यह महसूस करना ज़्यादा सुखद है कि लोग आपको आपके असली रूप में प्यार करते हैं—न कि इसलिए कि आपने उन्हें हीरे की अंगूठी दी है।"
उनका मानना है कि अधिकतर लोग यह सब अपने दिल में जानते हैं। उन्होंने मुझसे कहा, "किसी न किसी स्तर पर मुझे सच में विश्वास है कि अधिकतर लोग जानते हैं कि आंतरिक मूल्य ही उन्हें एक अच्छा जीवन देंगे।" जब आप सर्वेक्षण करते हैं और लोगों से पूछते हैं कि जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है, तो वे लगभग हमेशा व्यक्तिगत विकास और रिश्तों को शीर्ष दो स्थान देते हैं। "लेकिन मुझे लगता है कि लोगों के अवसादग्रस्त होने का एक कारण यह भी है कि हमारा समाज इस तरह से संरचित नहीं है कि लोगों को ऐसी जीवनशैली जीने, नौकरी पाने, अर्थव्यवस्था में भाग लेने या अपने आस-पड़ोस में इस तरह से भाग लेने में मदद मिल सके जो उनके आंतरिक मूल्यों का समर्थन करे।" टिम ने फ्लोरिडा में बचपन में जो बदलाव देखा था - जब समुद्र तटों को शॉपिंग मॉल में बदल दिया गया और लोगों का ध्यान उस ओर चला गया - वह बदलाव पूरी संस्कृति में आ गया है।
टिम ने मुझे बताया कि लोग इन विचारों को अपने जीवन में, कुछ हद तक, स्वयं ही लागू कर सकते हैं। “सबसे पहले, लोगों को खुद से यह सवाल पूछना चाहिए—क्या मैं अपने जीवन को इस तरह से व्यवस्थित कर रहा हूँ जिससे मुझे अपने आंतरिक मूल्यों में सफल होने का मौका मिले? क्या मैं सही लोगों के साथ समय बिता रहा हूँ, जो मुझे प्यार का एहसास दिलाएँ, न कि यह कि मैंने सब कुछ हासिल कर लिया है? … ये कभी-कभी कठिन विकल्प होते हैं।” लेकिन अक्सर, वे कहते हैं, आप हमारी संस्कृति की सीमाओं से टकरा जाएँगे। आप सुधार कर सकते हैं, लेकिन अक्सर “जिन समस्याओं में मेरी रुचि है, उनके समाधान व्यक्तिगत स्तर पर, या चिकित्सा परामर्श कक्ष में, या किसी दवा से आसानी से नहीं मिल सकते।” उनके लिए कुछ और चाहिए—जैसा कि मैं बाद में चर्चा करने वाला था।

जब मैंने टिम का इंटरव्यू लिया, तो मुझे लगा जैसे उसने मेरे लिए एक रहस्य सुलझा दिया हो। फिलाडेल्फिया में रहते हुए मैं इस बात से परेशान था कि जो ने पेंट कंपनी में अपनी नफ़रत भरी नौकरी क्यों नहीं छोड़ी और फ्लोरिडा जाकर मछुआरा क्यों नहीं बन गया, जबकि वह जानता था कि फ्लोरिडा में जीवन उसे कहीं ज़्यादा खुशी देगा। यह एक तरह से इस बात का प्रतीक था कि हममें से बहुत से लोग उन परिस्थितियों में क्यों बने रहते हैं जो हमें दुखी करती हैं।
अब मुझे समझ आ रहा है कि ऐसा क्यों है। जो को लगातार ऐसे संदेश मिलते रहते हैं कि उसे वो काम नहीं करना चाहिए जो उसका दिल कहता है कि उसे शांति और संतुष्टि देगा। हमारी संस्कृति का पूरा तर्क ही उसे उपभोक्तावाद की दौड़ में फंसाए रखता है, जब मन खराब हो तब खरीदारी करने के लिए कहता है, और दिखावटी चीजों के पीछे भागने के लिए कहता है। जन्म से ही उसे इन संदेशों में डूबा दिया गया है। इसलिए उसे अपनी सबसे समझदार अंतरात्मा पर भरोसा न करना सिखाया गया है।

जब मैंने उसके पीछे चिल्लाकर कहा, "फ्लोरिडा जाओ!" तो मैं संदेशों के एक बवंडर और एक पूरी मूल्य प्रणाली के खिलाफ चिल्ला रहा था, जो बिल्कुल विपरीत बात कह रही थी।

अध्याय 9

चौथा कारण: बचपन के आघात से अलगाव

जब ये महिलाएं पहली बार डॉ. विंसेंट फेलिट्टी के क्लिनिक में आईं, तो उनमें से कुछ को अंदर आने में भी मुश्किल हुई। ये मरीज़ सिर्फ़ थोड़ी-बहुत मोटी नहीं थीं: वे इतना ज़्यादा खा रही थीं कि उन्हें मधुमेह हो रहा था और उनके आंतरिक अंग नष्ट हो रहे थे। ऐसा लग रहा था कि वे खुद को रोक नहीं पा रही थीं। उन्हें यहाँ, उनके क्लिनिक में, उनकी आखिरी उम्मीद के तौर पर भेजा गया था।
यह 1980 के दशक के मध्य की बात है, जब कैलिफोर्निया के सैन डिएगो शहर में, विंसेंट को गैर-लाभकारी चिकित्सा सेवा प्रदाता कैसर परमानेंटे द्वारा अपने खर्चों के सबसे तेजी से बढ़ते कारण - मोटापे - की जांच करने का काम सौंपा गया था। उनके द्वारा किए जा रहे सभी प्रयास कारगर नहीं हो रहे थे, इसलिए उन्हें एक खाली कागज दिया गया। उन्होंने कहा, बिल्कुल नए सिरे से शुरुआत करो। पूरी तरह से कल्पनाशील सोचो। पता लगाओ कि हम इससे निपटने के लिए क्या कर सकते हैं। और इस तरह मरीज आने लगे। लेकिन उनसे जो कुछ उन्होंने सीखा, उससे वास्तव में एक बिल्कुल अलग क्षेत्र में एक बड़ी सफलता मिली: अवसाद और चिंता के बारे में हमारी सोच।

मोटापे से जुड़ी तमाम धारणाओं को दूर करने की कोशिश करते हुए, विंसेंट को एक नए आहार योजना के बारे में पता चला जो एक बेहद सरल विचार पर आधारित थी। वह विचार था: क्या होगा अगर ये अत्यधिक मोटे लोग खाना ही बंद कर दें और

अपने शरीर में जमा वसा से ही अपना वजन सामान्य होने तक जीवित रहें? क्या होगा?
खबरों में, हैरानी की बात यह है कि हाल ही में एक प्रयोग हुआ था जिसमें आठ हजार मील दूर, कुछ अजीब कारणों से, इसे आजमाया गया था। उत्तरी आयरलैंड में वर्षों से,2 यदि आपको आयरिश रिपब्लिकन आर्मी के उस हिंसक अभियान में शामिल होने के लिए जेल में डाला जाता था जिसका उद्देश्य अंग्रेजों को उत्तरी आयरलैंड से बाहर निकालना था, तो आपको राजनीतिक कैदी माना जाता था। इसका मतलब यह था कि आपके साथ उन लोगों से अलग व्यवहार किया जाता था जिन्होंने (उदाहरण के लिए) बैंक डकैती की थी। आपको अपने कपड़े पहनने की अनुमति थी, और आपको अन्य कैदियों के समान काम नहीं करना पड़ता था।
ब्रिटिश सरकार ने इस भेदभाव को समाप्त करने का फैसला किया और तर्क दिया कि कैदी आम अपराधी थे और उनके साथ अब इस तरह का अलग व्यवहार नहीं होना चाहिए। इसलिए कैदियों ने भूख हड़ताल करके विरोध करने का फैसला किया। वे धीरे-धीरे कमजोर होते चले गए।
तो इस नए आहार प्रस्ताव के निर्माताओं ने उत्तरी आयरलैंड के भूख हड़तालियों के बारे में चिकित्सा प्रमाणों का अध्ययन किया ताकि पता चल सके कि उनकी मृत्यु का कारण क्या था। पता चला कि उनकी पहली समस्या पोटेशियम और मैग्नीशियम की कमी थी। इनके बिना, हृदय ठीक से धड़कना बंद कर देता है। ठीक है, कट्टरपंथी आहार समर्थकों ने सोचा - अगर लोगों को पोटेशियम और मैग्नीशियम के सप्लीमेंट दिए जाएं तो क्या होगा? फिर ऐसा नहीं होगा। अगर शरीर में पर्याप्त वसा है, तो आप कुछ और महीने जी सकते हैं - जब तक कि प्रोटीन की कमी से मृत्यु न हो जाए।
ठीक है—अगर आप लोगों को ऐसे सप्लीमेंट्स भी दें जो इसे रोक सकें तो क्या होगा? तब पता चलता है कि अगर शरीर में पर्याप्त वसा हो तो आप एक साल तक जीवित रह सकते हैं। उसके बाद आपकी मृत्यु विटामिन सी की कमी—स्कर्वी—या अन्य कमियों के कारण हो जाएगी।
ठीक है—अगर आप लोगों को इसके लिए भी सप्लीमेंट्स दें तो कैसा रहेगा? फिर ऐसा लगता है कि आप जीवित और स्वस्थ रहेंगे, विंसेंट ने चिकित्सा साहित्य में पाया, और आप प्रति वर्ष तीन सौ पाउंड वजन कम कर लेंगे।3 फिर आप स्वस्थ स्तर पर दोबारा खाना शुरू कर सकते हैं।

है कि उन्होंने कुछ ऐसा किया जो इस क्षेत्र के किसी भी वैज्ञानिक ने पहले कभी अत्यधिक मोटे लोगों के साथ नहीं किया था। उन्होंने उन्हें निर्देश देना बंद कर दिया—और इसके बजाय उनकी बातें सुनना शुरू कर दिया। उन्होंने उन लोगों को बुलाया जो वजन कम होने पर घबरा गए थे, और उनसे पूछा: वजन कम होने पर क्या हुआ? आपको कैसा लगा?
एक अट्ठाईस वर्षीय महिला थी, जिसे मैं उसकी चिकित्सीय गोपनीयता बनाए रखने के लिए सुसान कहूँगी। विंसेंट ने इक्यावन हफ़्तों में सुसान का वज़न 408 पाउंड से घटाकर 132 पाउंड कर दिया था। ऐसा लग रहा था मानो उसने उसकी जान बचा ली हो। फिर अचानक, बिना किसी स्पष्ट कारण के, तीन हफ़्तों में उसका वज़न 37 पाउंड बढ़ गया। कुछ ही समय में, उसका वज़न फिर से 400 पाउंड से ऊपर हो गया। इसलिए विंसेंट ने उससे नरमी से पूछा कि जब उसका वज़न कम होना शुरू हुआ था, तब क्या बदल गया था। यह बात दोनों को ही रहस्यमय लगी। उन्होंने काफ़ी देर तक बात की। आख़िरकार, उसने बताया कि एक बात थी। जब वह बहुत मोटी थी, तब कोई पुरुष उसे छेड़ता नहीं था—लेकिन जब उसका वज़न सामान्य हो गया, तो एक दिन एक आदमी ने उसे गलत प्रस्ताव दिया, जो उसका सहकर्मी था और संयोग से वह जानती थी कि वह शादीशुदा है। वह वहाँ से भाग गई, और तुरंत ही उसने बेतहाशा खाना शुरू कर दिया, और वह रुक नहीं पाई।
तभी विंसेंट के मन में एक ऐसा सवाल पूछने का ख्याल आया जो उसने पहले कभी अपने मरीजों से नहीं पूछा था। आपका वजन कब से बढ़ने लगा? अगर (मान लीजिए) तेरह साल की उम्र में या कॉलेज जाने के समय से बढ़ा, तो फिर उसी समय क्यों, एक साल पहले या एक साल बाद क्यों नहीं?
सुसान ने सवाल पर सोचा। उसने बताया कि जब वह ग्यारह साल की थी तब उसका वजन बढ़ने लगा था। तो उसने पूछा: क्या ग्यारह साल की उम्र में तुम्हारे जीवन में कुछ और भी हुआ था? सुसान ने जवाब दिया—उसी समय मेरे दादा ने मेरा बलात्कार करना शुरू कर दिया था।
विंसेंट ने अपने सभी मरीज़ों से ये तीन सरल सवाल पूछने शुरू किए। वज़न कम होने पर आपको कैसा लगा? आपके जीवन में वज़न कब से बढ़ने लगा? उस दौरान और क्या हुआ था? कार्यक्रम में शामिल 183 लोगों से बात करते हुए, उन्होंने कुछ पैटर्न देखे। एक महिला का वज़न तेईस साल की उम्र में तेज़ी से बढ़ने लगा। फिर क्या हुआ? उसके साथ बलात्कार हुआ था। यह बात कबूल करने के बाद

उसने ज़मीन की ओर देखा और धीरे से कहा: "अधिक वज़न को नज़रअंदाज़ किया जाता है, और मुझे ऐसा ही रहना चाहिए।"
सैन डिएगो में जब मैं उनके साथ बैठा था, तो उन्होंने मुझसे कहा, “मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था। ऐसा लग रहा था कि मैं जिन लोगों से भी पूछ रहा था, वे सभी इस तरह के इतिहास को स्वीकार कर रहे थे। मैं सोचता रहा—ऐसा हो ही नहीं सकता। अगर यह सच होता, तो लोगों को पता होता। किसी ने तो मुझे बताया होता। क्या मेडिकल स्कूल का उद्देश्य यही नहीं होता?” जब उनके पांच सहकर्मी आगे के साक्षात्कार करने आए, तो पता चला कि कार्यक्रम में शामिल लगभग 55 प्रतिशत मरीज़ यौन शोषण का शिकार हुए थे—जो आम आबादी की तुलना में कहीं अधिक था। और इससे भी अधिक, जिनमें अधिकांश पुरुष शामिल थे, का बचपन बेहद दर्दनाक रहा था।
इनमें से कई महिलाएं अनजाने में ही खुद को मोटापे का शिकार बना रही थीं: पुरुषों के ध्यान से खुद को बचाने के लिए, क्योंकि उनका मानना था कि पुरुष उन्हें नुकसान पहुंचा सकते हैं। बहुत मोटा होना ज्यादातर पुरुषों को उस तरह से देखने से रोकता है। यह कारगर है। विंसेंट को यह बात तब समझ आई जब वह यौन शोषण की एक और दर्दनाक कहानी सुन रहा था। उसने बाद में मुझसे कहा: "जिसे हम समस्या समझते थे - अत्यधिक मोटापा - वास्तव में, अक्सर उन समस्याओं का समाधान होता था जिनके बारे में हममें से बाकी लोगों को कुछ पता ही नहीं था।"
विन्सेंट को यह सोचने लगा कि क्या मोटापा-रोधी कार्यक्रम 7—जिनमें उनका अपना कार्यक्रम भी शामिल था—पूरी तरह से गलत कर रहे थे, उदाहरण के लिए, पोषण संबंधी सलाह देकर। मोटे लोगों को यह बताने की ज़रूरत नहीं थी कि उन्हें क्या खाना चाहिए; वे पोषण संबंधी सलाह को उनसे बेहतर जानते थे। उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत थी जो यह समझ सके कि वे क्यों खाते हैं। बलात्कार की शिकार एक महिला से मिलने के बाद, उन्होंने मुझसे कहा, "मुझे यह बात बहुत स्पष्ट रूप से समझ में आई कि इस महिला को सही खान-पान सिखाने के लिए किसी आहार विशेषज्ञ के पास भेजना कितना घिनौना होगा।"
मोटापे से ग्रस्त लोगों को सिखाने के बजाय, उन्हें एहसास हुआ कि वे ही लोग उन्हें बता सकते हैं कि असल में क्या हो रहा है। इसलिए उन्होंने मरीज़ों को लगभग पंद्रह-पंद्रह के समूहों में इकट्ठा किया और उनसे पूछा: “आपको क्या लगता है कि लोग मोटे क्यों होते हैं? कैसे, यह नहीं। कैसे, यह तो

स्पष्ट है। मैं पूछ रहा हूँ कि क्यों… इसके क्या फायदे हैं?” पहली बार इस बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित होकर, उन्होंने उन्हें जवाब दिए। जवाब तीन अलग-अलग श्रेणियों में आए। पहला यह था कि यह यौन सुरक्षा प्रदान करता है: पुरुष आपमें कम रुचि रखते हैं, इसलिए आप अधिक सुरक्षित रहती हैं। दूसरा यह था कि यह शारीरिक सुरक्षा प्रदान करता है: उदाहरण के लिए, कार्यक्रम में दो जेल गार्ड थे, जिन्होंने 100 से 150 पाउंड वजन कम किया। अचानक, जैसे ही उनका वजन कम हुआ, वे कैदियों के बीच खुद को बहुत अधिक असुरक्षित महसूस करने लगे—उनकी पिटाई करना आसान हो गया। उन्होंने बताया कि उन कोठरियों में आत्मविश्वास से चलने के लिए, उन्हें फ्रिज के आकार का होना ज़रूरी था।
और तीसरी श्रेणी यह थी कि इससे लोगों की उनसे अपेक्षाएँ कम हो जाती थीं। विंसेंट ने कहा, "अगर आप चार सौ पाउंड वजन वाली नौकरी के लिए आवेदन करते हैं, तो लोग आपको मूर्ख या आलसी समझ लेते हैं।" अगर दुनिया ने आपको बुरी तरह से चोट पहुँचाई है—और यौन शोषण ही एकमात्र तरीका नहीं है—तो आप अक्सर पीछे हटना चाहते हैं। बहुत अधिक वजन बढ़ाना—विरोधाभासी रूप से— मानवता के एक बड़े हिस्से के लिए अदृश्य हो जाने का एक तरीका है।
“जब आप किसी जलते हुए घर को देखते हैं, तो सबसे स्पष्ट संकेत बाहर निकलता हुआ भारी धुआँ होता है,” उन्होंने मुझसे कहा। ऐसे में यह सोचना आसान होगा कि समस्या धुएँ में है, और अगर धुएँ को नियंत्रित कर लिया जाए, तो समस्या हल हो जाएगी। लेकिन “शुक्र है कि अग्निशमन विभाग यह समझते हैं कि जिस चीज़ पर ध्यान देना ज़रूरी है, वह वह चीज़ है जो दिखाई नहीं देती—अंदर की आग, न कि बाहर निकलता हुआ धुआँ। वरना, घरों में लगी आग को बुझाने के लिए बड़े- बड़े पंखे लाकर धुएँ को उड़ा दिया जाता। [और इससे] घर और तेज़ी से जलकर राख हो जाता।”
उन्हें एहसास हुआ कि मोटापा आग नहीं है, बल्कि धुआं है।

एक दिन, विंसेंट मोटापे पर केंद्रित एक चिकित्सा सम्मेलन में अपने शोध निष्कर्ष प्रस्तुत करने गए। उनके भाषण के बाद, श्रोताओं में से एक डॉक्टर खड़े हुए और उन्होंने समझाया: “जो लोग इन मामलों से अधिक परिचित हैं, वे जानते हैं कि रोगियों द्वारा दिए गए ये बयान”—जिनमें वे अपने यौन शोषण का वर्णन करते हैं—“असल में मनगढ़ंत हैं, जो उनके असफल जीवन को छिपाने का एक बहाना मात्र हैं।” दरअसल, मोटापे का इलाज करने वाले डॉक्टरों ने पहले ही

आपके बचपन में छह प्रकार की दर्दनाक घटनाएं घटी हों, तो वयस्क होने पर अवसादग्रस्त होने की संभावना उन लोगों की तुलना में पांच गुना अधिक होती है, जिन्होंने कोई दर्दनाक घटना नहीं झेली हो। यदि आपके बचपन में सात प्रकार की दर्दनाक घटनाएं घटी हों, तो वयस्क होने पर आत्महत्या का प्रयास करने की संभावना 3100 प्रतिशत अधिक होती है।
“जब नतीजे सामने आए, तो मुझे यकीन ही नहीं हुआ,” डॉ. एंडा ने मुझे बताया। “मैंने उन्हें देखा और कहा—सच में? यह सच नहीं हो सकता।” चिकित्सा जगत में ऐसे आंकड़े अक्सर देखने को नहीं मिलते।11 सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि उन्हें सिर्फ संयोग से यह सबूत नहीं मिला था कि इन दोनों चीजों के बीच कोई संबंध है—कि ये दोनों चीजें एक ही समय पर होती हैं। ऐसा लगता है कि उन्हें इस बात के सबूत मिले हैं कि ये आघात इन समस्याओं का कारण बनते हैं। हमें यह कैसे पता चला? आघात जितना गहरा होगा, अवसाद, चिंता या आत्महत्या का खतरा उतना ही अधिक होगा। इसके लिए तकनीकी शब्द है “डोज़-रिस्पॉन्स इफ़ेक्ट”। आप जितनी ज़्यादा सिगरेट पीते हैं, फेफड़ों के कैंसर का खतरा उतना ही बढ़ जाता है—यही एक कारण है कि हम जानते हैं कि धूम्रपान से कैंसर होता है। इसी तरह, बचपन में आप जितने ज़्यादा आघात से गुज़रे हैं, अवसाद का खतरा उतना ही बढ़ जाता है।
हैरानी की बात यह है कि भावनात्मक शोषण अन्य किसी भी प्रकार के आघात—यौन उत्पीड़न—की तुलना में अवसाद का कारण बनने की अधिक संभावना रखता है। इन सभी श्रेणियों में से, माता-पिता द्वारा क्रूरतापूर्वक व्यवहार किया जाना अवसाद का सबसे बड़ा कारण था।
जब उन्होंने ये नतीजे अन्य वैज्ञानिकों को दिखाए—जिनमें रोग नियंत्रण केंद्र (सीडीसी) भी शामिल था, जिसने इस शोध के लिए सह-वित्तपोषण किया था— तो वे भी अविश्वास में थे। डॉ. एंडा ने मुझे बताया, “इस अध्ययन ने लोगों को चौंका दिया। लोग इस पर विश्वास नहीं करना चाहते थे। सीडीसी के लोग भी इस पर विश्वास नहीं करना चाहते थे। जब मैंने आंकड़े पेश किए तो सीडीसी के भीतर भी विरोध हुआ, और चिकित्सा पत्रिकाओं ने भी [शुरू में] इस पर विश्वास नहीं किया, क्योंकि यह इतना चौंकाने वाला था कि उन्हें इस पर संदेह करना पड़ा। क्योंकि इसने उन्हें बचपन के बारे में अपनी सोच पर सवाल उठाने के लिए मजबूर कर दिया… इसने एक ही समय में कई चीजों को चुनौती दी।” इसके बाद के वर्षों में, इस अध्ययन को कई बार दोहराया गया है13—और हर बार इसके नतीजे

एक जैसे ही मिले हैं। लेकिन विंसेंट ने मुझे बताया कि हमने अभी तो इसके निहितार्थों पर विचार करना शुरू ही किया है।

तो विन्सेंट ने इन सब बातों को आत्मसात करते हुए यह मान लिया कि हम अवसाद के मामले में वही गलती दोहरा रहे हैं जो उसने मोटापे के मामले में दोहराई थी। हम इसे किसी गहरी समस्या का लक्षण नहीं मान पाए हैं, जिसका समाधान होना ज़रूरी है। विन्सेंट को यह विश्वास हो गया था कि हममें से कई लोगों के भीतर आग लगी है, और हम धुएं पर ही ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।
कई वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक अवसाद को मस्तिष्क या जीन में एक अतार्किक खराबी के रूप में प्रस्तुत करते रहे थे, लेकिन उन्हें पता चला कि स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के एक आंतरिक रोग विशेषज्ञ एलन बारबोर 15 ने कहा था कि अवसाद कोई बीमारी नहीं है; अवसाद असामान्य जीवन अनुभवों के प्रति एक सामान्य प्रतिक्रिया है। विंसेंट ने मुझसे कहा, "मुझे लगता है कि यह एक बहुत महत्वपूर्ण विचार है। यह आपको उस आरामदायक, सीमित विचार से आगे ले जाता है कि मेरे अवसाद का कारण सेरोटोनिन असंतुलन, या डोपामाइन असंतुलन, या कुछ और है।" वे कहते हैं कि यह सच है कि जब आप अवसादग्रस्त होते हैं तो आपके मस्तिष्क में कुछ होता है, लेकिन यह "कारण स्पष्टीकरण नहीं है"; यह "एक आवश्यक मध्यवर्ती तंत्र है।"
कुछ लोग इसे देखना नहीं चाहते क्योंकि, कम से कम शुरुआत में, विंसेंट ने कहा, "यह सोचना ज़्यादा सुकून देने वाला होता है कि यह सब सिर्फ़ दिमाग़ में होने वाले बदलावों की वजह से हो रहा है।" "यह एक अनुभवजन्य प्रक्रिया को छीन लेता है और उसकी जगह एक यांत्रिक प्रक्रिया ले लेता है।" यह आपके दर्द को प्रकाश के एक भ्रम में बदल देता है जिसे दवाओं से दूर किया जा सकता है। लेकिन वे अंततः समस्या का समाधान नहीं करते, वे कहते हैं, ठीक वैसे ही जैसे मोटे मरीज़ों को खाना बंद करवाने से उनकी समस्याएँ हल नहीं हुईं। "दवाओं की भूमिका होती है," उन्होंने मुझसे कहा। "क्या वे अंतिम और निर्णायक इलाज हैं? नहीं। क्या वे कभी-कभी लोगों को नुकसान पहुँचाती हैं? बिल्कुल।"
अपने मोटापे से ग्रस्त रोगियों की समस्या का समाधान करने के लिए, विंसेंट ने बताया कि उन सभी ने मिलकर यह महसूस किया कि उन्हें उन समस्याओं को हल करना होगा जो उन्हें अत्यधिक खाने के लिए प्रेरित कर रही थीं। इसलिए

उन्होंने सहायता समूह स्थापित किए जहाँ वे खाने के वास्तविक कारणों पर चर्चा कर सकें और अपने अनुभवों के बारे में बात कर सकें। एक बार यह व्यवस्था लागू हो जाने के बाद, पहले से कहीं अधिक लोग उपवास कार्यक्रम को जारी रखने और सुरक्षित वजन बनाए रखने में सक्षम हो गए। वे अवसाद के साथ भी ऐसा करने का तरीका खोजने वाले थे, जिसके चौंकाने वाले परिणाम सामने आए - जैसा कि मैं आगे चर्चा करूंगा।

अवसाद के छिपे हुए कारणों के बारे में मैंने जिन लोगों से बात की, उनमें से विंसेंट ने मुझे सबसे ज़्यादा गुस्सा दिलाया। उससे मिलने के बाद, मैं सैन डिएगो के बीच 17 पर गया और उसकी कही बातों पर जमकर नाराज़गी ज़ाहिर की। मैं उन बातों को खारिज करने के लिए हर संभव कोशिश कर रहा था। फिर मैंने खुद से पूछा—तुम इस बात पर इतना गुस्सा क्यों हो? यह बात मुझे अजीब लगी और मैं इसे पूरी तरह समझ नहीं पाया। फिर, जब मैंने अपने कुछ भरोसेमंद लोगों से इस बारे में बात की, तो मुझे धीरे-धीरे समझ आने लगी।
अगर आपको लगता है कि आपका अवसाद सिर्फ़ दिमाग़ी गड़बड़ी की वजह से है, तो आपको अपनी ज़िंदगी या किसी ने आपके साथ क्या किया होगा, इस बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं है। यह मानना कि सब कुछ जैविक कारणों से है, कुछ समय के लिए आपको एक तरह से सुरक्षा प्रदान करता है। लेकिन अगर आप इस अलग सोच को अपना लेते हैं, तो आपको इन सब बातों के बारे में सोचना पड़ेगा। और यह आपको दुख पहुँचाता है।
मैंने विंसेंट से पूछा कि उन्हें ऐसा क्यों लगता है कि बचपन के दर्दनाक अनुभव अक्सर अवसादग्रस्त और चिंतित वयस्क पैदा करते हैं, और उन्होंने कहा कि उन्हें सच में नहीं पता। वे एक अच्छे वैज्ञानिक हैं। वे अटकलें नहीं लगाना चाहते थे। लेकिन मुझे लगता है कि शायद मुझे पता है, हालांकि यह ऐसी बात है जिसे मैं वैज्ञानिक रूप से साबित नहीं कर सकता।
जब आप बच्चे होते हैं और आपके साथ कोई बेहद दर्दनाक घटना घटित होती है, तो आप लगभग हमेशा यही सोचते हैं कि यह आपकी गलती है। इसके पीछे एक कारण है, और यह तर्कहीन नहीं है; मोटापे की तरह, यह वास्तव में एक ऐसी समस्या का समाधान है जिसे अधिकांश लोग देख नहीं पाते। जब मैं छोटा था, मेरी माँ अक्सर बीमार रहती थीं, और मेरे पिता ज्यादातर घर से बाहर रहते थे, आमतौर पर किसी दूसरे देश में। उस उथल-पुथल भरे माहौल में, मैंने अपने जीवन में एक वयस्क द्वारा

हिंसा के कुछ बेहद गंभीर कृत्यों का सामना किया। उदाहरण के लिए, एक बार मुझे बिजली के तार से गला घोंटने की कोशिश की गई थी। जब मैं सोलह साल का हुआ, तो मैं अपने परिचितों से दूर, एक दूसरे शहर में रहने चला गया, और जब मैं वहाँ पहुँचा, तो मैंने खुद को - उन कई लोगों की तरह जिन्हें बचपन में इस तरह का व्यवहार झेलना पड़ा है - खतरनाक परिस्थितियों की तलाश करते हुए पाया, जहाँ मेरे साथ फिर से वैसा ही व्यवहार किया गया जैसा नहीं होना चाहिए था।
आज भी—एक सैंतीस वर्षीय वयस्क के रूप में—मुझे ऐसा लगता है कि इसे लिखना और आपसे कहना, उन वयस्कों के साथ विश्वासघात है जिन्होंने हिंसा के ये कृत्य किए, और उन अन्य वयस्कों के साथ भी जिन्होंने ऐसे व्यवहार किया जो उन्हें नहीं करना चाहिए था।
मुझे पता है कि मैंने जो लिखा है उससे आप ये नहीं समझ पा रहे होंगे कि ये लोग कौन हैं। मुझे पता है कि अगर मैं किसी वयस्क को बिजली के तार से बच्चे का गला घोंटते हुए देखूँ, तो मेरे मन में बच्चे को दोषी ठहराने का ख्याल भी नहीं आएगा, और अगर कोई ऐसी बात कहने की कोशिश करे, तो मैं उसे पागल समझूँगा। मैं तर्कसंगत रूप से जानता हूँ कि इस स्थिति में असली विश्वासघात किसमें है। लेकिन फिर भी, मुझे ये महसूस हो रहा है। ये भावना मेरे अंदर है, और इसी भावना ने मुझे ये कहने से लगभग रोक दिया था।
बचपन में हिंसा का सामना करने वाले इतने सारे लोग एक जैसा क्यों महसूस करते हैं? यह उनमें से कई लोगों को मोटापे, गंभीर लत या आत्महत्या जैसे आत्म-विनाशकारी व्यवहार की ओर क्यों धकेल देता है? मैंने इस बारे में बहुत सोचा है। जब आप बच्चे होते हैं, तो आपके पास अपने परिवेश को बदलने की बहुत कम शक्ति होती है। आप वहां से भाग नहीं सकते, न ही किसी को आपको चोट पहुँचाने से रोक सकते हैं। इसलिए आपके पास दो विकल्प होते हैं। आप स्वयं स्वीकार कर सकते हैं कि आप शक्तिहीन हैं—कि किसी भी क्षण आपको बुरी तरह चोट लग सकती है, और आप इसके बारे में कुछ भी नहीं कर सकते। या आप स्वयं से कह सकते हैं कि यह आपकी गलती है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो वास्तव में आपको कुछ शक्ति प्राप्त होती है—कम से कम अपने मन में। यदि यह आपकी गलती है, तो कुछ ऐसा है जो आप कर सकते हैं जिससे स्थिति बदल सकती है। आप पिनबॉल मशीन में इधर-उधर पटकी जाने वाली पिनबॉल नहीं हैं। आप मशीन को नियंत्रित करने वाले व्यक्ति हैं। खतरनाक लीवर आपके हाथों में हैं। इस तरह, जिस प्रकार

मोटापे ने उन महिलाओं को उन पुरुषों से बचाया जिनसे उन्हें बलात्कार का डर था, उसी प्रकार अपने बचपन के आघातों के लिए खुद को दोषी ठहराना आपको यह देखने से रोकता है कि आप कितने असुरक्षित थे और हैं। आप शक्तिशाली बन सकते हैं। यदि यह आपकी गलती है, तो यह आपके नियंत्रण में है।
लेकिन इसकी एक कीमत चुकानी पड़ती है। अगर चोट लगने के लिए आप ज़िम्मेदार थे, तो किसी न किसी स्तर पर आपको यह सोचना ही पड़ेगा कि आप इसके हकदार थे। जो व्यक्ति बचपन में चोट लगने को अपना हक समझता है, वह वयस्क होने पर भी खुद को किसी भी चीज़ का हकदार नहीं समझेगा।
यह जीने का कोई तरीका नहीं है। लेकिन यह उस चीज़ की खराबी है जिसकी वजह से आप जीवन के शुरुआती दौर में जीवित रह पाए थे।

आपने शायद गौर किया होगा कि अवसाद और चिंता का यह कारण उन कारणों से थोड़ा अलग है जिनकी चर्चा मैंने अब तक की है, और यह उन कारणों से भी अलग है जिनकी चर्चा मैं आगे करने जा रहा हूं।
जैसा कि मैंने पहले बताया, वैज्ञानिक प्रमाणों का अध्ययन करने वाले अधिकांश लोग यह मानते हैं कि अवसाद और चिंता के तीन अलग-अलग कारण होते हैं — जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक। जिन कारणों पर मैंने अब तक चर्चा की है — और जिन पर मैं थोड़ी देर में फिर बात करूंगा—वे पर्यावरणीय हैं। जैविक कारकों पर मैं जल्द ही चर्चा करूंगा।
लेकिन बचपन का आघात एक अलग श्रेणी में आता है। यह एक मनोवैज्ञानिक कारण है। यहाँ इस पर चर्चा करके, मैं आशा करता हूँ कि बचपन का आघात अवसाद के कई अन्य मनोवैज्ञानिक कारणों की ओर इशारा कर सकता है, जो इतने विशिष्ट हैं कि उन पर व्यापक रूप से चर्चा करना संभव नहीं है। हमारे मन को नुकसान पहुँचाने के तरीके लगभग अनंत हैं। मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसकी पत्नी ने वर्षों तक उसके सबसे अच्छे दोस्त के साथ बेवफाई की और जब उसे इस बारे में पता चला तो वह गहरे अवसाद में डूब गया। मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो आतंकी हमले से बच गया और उसके बाद लगभग एक दशक तक लगातार चिंतित रहा। मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसकी माँ पूरी तरह से सक्षम थी और कभी उसके प्रति क्रूर नहीं थी, लेकिन वह लगातार नकारात्मक थी और उसे हमेशा लोगों में बुराई देखने और उनसे दूरी बनाए रखने की सीख देती थी। इन अनुभवों को स्पष्ट श्रेणियों में नहीं बाँटा जा सकता—"व्यभिचार,"

"आतंकवादी हमले," या "उदासीन माता-पिता" को अवसाद और चिंता के कारणों के रूप में सूचीबद्ध करना तर्कसंगत नहीं होगा।
लेकिन हम इतना तो जानते हैं। मनोवैज्ञानिक क्षति का गहरा प्रभाव पड़ने के लिए बचपन की हिंसा जैसी गंभीर घटना होना ज़रूरी नहीं है। आपकी पत्नी का आपके सबसे अच्छे दोस्त के साथ बेवफाई करना आपके दिमाग की कोई गड़बड़ी नहीं है। लेकिन यह गहरे मनोवैज्ञानिक कष्ट का कारण ज़रूर है—और इससे अवसाद और चिंता हो सकती है। अगर आपको कभी इन समस्याओं के बारे में कोई ऐसी कहानी सुनाई जाए जिसमें आपकी व्यक्तिगत मनोदशा का ज़िक्र न हो, तो उसे गंभीरता से न लें।

इस शोध के अग्रदूतों में से एक डॉ. एंडा ने मुझे बताया कि इसने उन्हें अवसाद और अन्य समस्याओं के बारे में अपनी सोच को पूरी तरह से बदलने के लिए मजबूर कर दिया था।
उन्होंने कहा, "जब लोगों को इस तरह की समस्याएं होती हैं, तो यह पूछने का समय नहीं रहता कि उनमें क्या खराबी है, बल्कि यह पूछने का समय आ जाता है कि उनके साथ क्या हुआ है।"

अध्याय 10

कारण पाँच: प्रतिष्ठा और सम्मान से अलगाव

अवसाद और तीव्र चिंता की अनुभूति को शब्दों में बयान करना कठिन है। ये इतनी विचलित कर देने वाली अवस्थाएँ हैं कि इन्हें शब्दों में व्यक्त करना लगभग असंभव लगता है, लेकिन फिर भी कुछ प्रचलित मुहावरे हैं जिनका हम अक्सर इस्तेमाल करते हैं। उदाहरण के लिए, हम अक्सर कहते हैं कि हम उदास महसूस कर रहे हैं। यह एक रूपक जैसा लगता है—पर मुझे नहीं लगता कि यह पूरी तरह से रूपक है। जब मैं अवसादग्रस्त होता हूँ, तो मुझे ऐसा लगता है जैसे मुझे शारीरिक रूप से नीचे धकेल दिया गया हो। मैं अपना सिर नीचे रखना चाहता हूँ, मेरा शरीर झुका हुआ और नीचे की ओर धंसा हुआ होता है। अवसाद का अनुभव कर चुके अन्य लोगों ने भी यही बात कही है।
कई साल पहले, एक वैज्ञानिक ने इस बारे में कुछ देखा—और इसी से उन्हें एक खोज करने का मार्ग प्रशस्त हुआ।

सन् 1960 के दशक के उत्तरार्ध में एक दोपहर, न्यूयॉर्क शहर के प्राकृतिक इतिहास संग्रहालय में, रॉबर्ट सपोलस्की नाम का एक ग्यारह वर्षीय यहूदी लड़का एक कांच के पिंजरे में रखे एक विशालकाय सिल्वरबैक गोरिल्ला के स्टफ्ड मॉडल को घूर रहा था। वह अपनी माँ से बार-बार उसे वहाँ वापस ले जाने की ज़िद कर रहा था। वह उस जानवर से मोहित था, मंत्रमुग्ध था, हालाँकि उसे ठीक से पता नहीं था कि क्यों। जब वह छोटा था, तो उसने अफ्रीका के सवाना में दौड़ने वाले ज़ेबरा बनने का सपना देखा था; फिर उसने एक कीड़ा बनने का सपना देखा; लेकिन अब वह प्राइमेट्स के एक ऐसे समुदाय के लिए तरस रहा था जिसे वह

अपना कह सके। जब वह उन पिंजरों को घूर रहा था, तो उसे वह जगह एक शरणस्थल जैसी लग रही थी—एक ऐसी जगह जहाँ वह अपनापन महसूस कर सके।
लगभग एक दशक बाद, रॉबर्ट ने यह कर दिखाया।2 वह उन सवानाओं में अकेला खड़ा था, यह समझने की कोशिश कर रहा था कि बबून की तरह कैसे व्यवहार किया जाए। वे केन्या के लंबे खुले घास के मैदानों में 50 से 150 के झुंड में रहते हैं। वह सुनता था कि वे पूरे इलाके में एक-दूसरे को कैसे पुकारते हैं, और वह घंटों उनकी आवाज़ों की नकल करने की कोशिश करता था।
उन्हें देखते हुए, उन्हें बार-बार याद आ रहा था कि विकासवादी दृष्टि से वे हमारे रिश्तेदार हैं। एक दिन, “एक मादा अपने छोटे बच्चे के साथ पेड़ पर चढ़ रही थी: यह उसका पहला बच्चा था, वह उतनी कुशल नहीं थी, और उसने बच्चे को गिरा दिया,” रॉबर्ट ने मुझे बताया। वहाँ देख रही पाँचों मादा बबून चौंक गईं—और वह भी। वे सब ध्यान से देखने लगीं कि बच्चा बच गया है या नहीं। वह अपने पैरों पर खड़ी हुई और अपनी माँ के पास वापस चली गई। पाँचों मादाओं ने राहत की साँस ली।3 उसने भी।
वह यहाँ छुट्टी मनाने नहीं, बल्कि अपने ही किसी रहस्य को सुलझाने की कोशिश करने आया था। न्यूयॉर्क में, रॉबर्ट को पहली बार अवसाद का दौरा पड़ा था,4 और उसे संदेह था कि अवसाद को समझने की कुंजी शायद यहीं,5 हमारे चचेरे भाइयों के साथ मिल सकती है।

रॉबर्ट के आने के कुछ ही समय बाद उसने पहली बार अल्फा बबून को देखा। बबूनों के उस झुंड के मुखिया पर, जिसका वह अगले बीस वर्षों तक पीछा करने वाला था, एक बेकाबू बबून था, जंगल का सबसे ताकतवर और दबंग—जिसका नाम उसने तुरंत सोलोमन रख दिया, पुराने नियम के सबसे बुद्धिमान राजा के नाम पर। बबून एक सख्त पदानुक्रम में रहते हैं, और हर कोई अपनी जगह जानता है, ऊपर से नीचे तक। उसने देखा कि सोलोमन, जो सबसे ऊपर था, जो चाहे कर सकता था। अगर वह झुंड में किसी को कुछ चबाते हुए देखता, तो वह उसके हाथ से छीनकर खुद खा सकता था। वह जिस भी मादा के साथ चाहे यौन संबंध बना सकता था—पूरे झुंड में होने वाली आधी यौन गतिविधियों में सोलोमन भी शामिल होता था। जब गर्मी होती, तो वह छाया में बैठे किसी को भी धक्का देकर ठंडी जगहों पर कब्जा कर लेता था।
उसने बूढ़े अल्फा नर को डराकर और उसे अपने अधीन करके इस पद तक पहुंचा था।

सबसे ज़्यादा तनाव है—क्योंकि उसका मानना था कि इससे कोई अहम बात पता चल सकती है।
जब उसके रक्त के नमूनों की जांच की गई, तो पता चला कि जब नर-प्रभु के पद के लिए युद्ध छिड़ा होता है, तो सबसे अधिक तनावग्रस्त बबून शीर्ष पर होते हैं। लेकिन अधिकांशतः, पदानुक्रम में आप जितने नीचे होते हैं, उतना ही अधिक तनावग्रस्त होते हैं; और सबसे निचले पायदान पर मौजूद बबून, जैसे कि अय्यूब, निरंतर तनावग्रस्त रहते हैं।

हमले से बचने के लिए, सबसे निचले दर्जे वाले बबूनों को यह दिखाने के लिए मजबूर होना पड़ता था कि वे हार चुके हैं। वे ऐसा अधीनता के हाव-भाव दिखाकर करते थे—वे अपना सिर नीचे कर लेते थे, पेट के बल रेंगते थे। यह उनका संकेत था: मुझ पर हमला करना बंद करो। मैं हार गया हूँ। मैं तुम्हारे लिए कोई खतरा नहीं हूँ। मैं हार मानता हूँ।
और सबसे चौंकाने वाली बात यह है। जब एक बबून इस तरह व्यवहार करता है—जब उसके आसपास कोई भी उसका सम्मान नहीं करता, और उसे सबसे निचले पायदान पर धकेल दिया जाता है—तो वह एक उदास इंसान जैसा दिखता है। वह अपना सिर नीचे और शरीर झुकाए रखता है; वह हिलना-डुलना नहीं चाहता; उसकी भूख खत्म हो जाती है; उसकी सारी ऊर्जा खत्म हो जाती है; जब कोई उसके पास आता है, तो वह पीछे हट जाता है।

एक दिन, सोलोमन के झुंड में शीर्ष पर रहने के एक साल बाद, एक युवा बबून, उरियाह ने कुछ चौंकाने वाला काम किया। जब सोलोमन झुंड की सबसे खूबसूरत बबून में से एक के साथ एक चट्टान पर लेटा हुआ था, उरियाह उनके बीच में आ गया और मुखिया के सामने ही उसके साथ यौन संबंध बनाने की कोशिश करने लगा। क्रोधित होकर सोलोमन ने उस पर हमला किया और उरियाह के होंठ को बुरी तरह नोच डाला। उरियाह भाग गया।
लेकिन अगले दिन उरियाह वापस आ गया। और उसके अगले दिन भी। और उसके अगले दिन भी। उसकी लगातार पिटाई होती रही—लेकिन हर बार सुलेमान थोड़ा और थका हुआ और सतर्क होता गया।

फिर एक दिन, जब उरियाह ने आक्रमण किया, तो सुलेमान थोड़ा पीछे हट गया। बस एक पल के लिए। एक साल के भीतर, उरियाह राजा बन गया, और सुलेमान सत्ता में नौवें स्थान पर आ गया—और जिन लोगों को उसने दंडित या अपमानित किया था, वे सब उससे बदला लेने के लिए बेताब थे। पूरी सेना उसे सताने लगी, और उसका तनाव चरम पर पहुँच गया।
एक दिन, सुलेमान इतना निराश हो गया था12 कि वह बस सवाना में चला गया और कभी वापस नहीं आया।

रॉबर्ट ने पाया था कि हमारे सबसे करीबी रिश्तेदार दो स्थितियों में सबसे अधिक तनावग्रस्त होते हैं - जब उनकी स्थिति खतरे में होती है (जैसे सुलेमान, जब उरियाह ने हमला किया था), और जब उनकी स्थिति निम्न होती है (जैसे बेचारा अय्यूब हर समय)।
जब उन्होंने पहली बार अपना शोध प्रकाशित किया, तो इसने इन सवालों की आगे की वैज्ञानिक जांच को प्रेरित करना शुरू कर दिया, और वे स्टैनफोर्ड में जीव विज्ञान और तंत्रिका विज्ञान के एक प्रमुख प्रोफेसर बन गए।
रॉबर्ट की प्रारंभिक खोज के कुछ वर्षों बाद, यह पता चला कि अवसादग्रस्त मनुष्यों में वही तनाव हार्मोन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो निम्न श्रेणी के नर बबूनों में पाया जाता है। जैसे-जैसे रॉबर्ट ने इन सवालों की आगे जांच की,13 उन्हें और भी बहुत कुछ पता चला: वे बताते हैं, "अवसादग्रस्त मनुष्यों की तरह ही मस्तिष्क, पिट्यूटरी और एड्रिनल ग्रंथियों में भी वही परिवर्तन देखने को मिलते हैं।"
इसलिए कुछ अन्य वैज्ञानिकों ने यह संदेह करना शुरू कर दिया कि अवसाद आंशिक रूप से हमारी पशु प्रकृति में गहराई से निहित हो सकता है।
मनोवैज्ञानिक पॉल गिल्बर्ट ने यह तर्क देना शुरू किया कि अवसाद, मनुष्यों के लिए, आंशिक रूप से एक "समर्पण प्रतिक्रिया" है - विकासवादी दृष्टि से यह उस स्थिति के समान है जब पदानुक्रम में सबसे नीचे रहने वाला बबून, जॉब, यह कहता है - नहीं, बस बहुत हो गया। कृपया मुझे अकेला छोड़ दो। तुम्हें मुझसे लड़ने की ज़रूरत नहीं है। मैं तुम्हारे लिए कोई खतरा नहीं हूँ।
यह जानने के बाद, मैं सोचने लगा—खासकर जब मैंने कई अवसादग्रस्त लोगों का साक्षात्कार लिया—कि क्या अवसाद, कुछ हद तक, आधुनिक दुनिया द्वारा हममें से कई लोगों पर थोपे गए अपमान की भावना की प्रतिक्रिया है। टीवी देखिए और

आपको बताया जाएगा कि दुनिया में केवल मशहूर हस्तियाँ और अमीर ही मायने रखते हैं—और आप पहले से ही जानते हैं कि इन दोनों समूहों में शामिल होने की आपकी संभावना न के बराबर है। इंस्टाग्राम फीड या किसी चमकदार पत्रिका पर एक नज़र डालिए, और आपका सामान्य शरीर आपको घृणित लगने लगेगा। काम पर जाइए और आपको अपने से सैकड़ों गुना अधिक कमाने वाले दूर बैठे बॉस की मनमानी माननी पड़ेगी।
भले ही हमें सीधे तौर पर अपमानित न किया जा रहा हो, फिर भी हममें से कई लोगों को लगता है कि किसी भी क्षण हमारी प्रतिष्ठा छिन सकती है। मध्यम वर्ग और यहाँ तक कि अमीर लोग भी लगातार असुरक्षा की भावना से ग्रस्त होते जा रहे हैं। रॉबर्ट ने पाया कि असुरक्षित प्रतिष्ठा होना निम्न प्रतिष्ठा होने से भी कहीं अधिक कष्टदायक था।
तो ऐसा प्रतीत हुआ कि इस सिद्धांत में कुछ सच्चाई हो सकती है कि अवसाद और चिंता आज के समय में हममें से कई लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली निरंतर सामाजिक स्थिति संबंधी चिंता की प्रतिक्रिया हैं। लेकिन इस सिद्धांत का परीक्षण कैसे किया जा सकता है?

मैं एक विवाहित दंपत्ति से मिलने गया जिन्होंने मुझे इस विज्ञान के बारे में सिखाया था और मुझे इसकी जांच करने का एक दिलचस्प तरीका मिला। केट पिकेट और रिचर्ड विल्किंसन के इन सवालों पर किए गए शोध - जिसे उनकी पुस्तक 'द स्पिरिट लेवल' में संक्षेपित किया गया है - ने उन्हें दुनिया के दो सबसे प्रभावशाली सामाजिक वैज्ञानिकों में से एक बना दिया है।
जब उन्होंने रॉबर्ट के काम को देखा, तो उन्हें पता चला कि बबूनों में पदानुक्रम काफी हद तक स्थिर होता है:15 वे हमेशा उसी तरह से रहते हैं, बस थोड़े-बहुत बदलाव होते हैं। लेकिन केट और रिचर्ड जानते थे कि मनुष्यों में ऐसा नहीं होता। एक प्रजाति के रूप में, हमने साथ रहने के कई अलग-अलग तरीके खोजे हैं। कुछ मानव संस्कृतियों (जैसे संयुक्त राज्य अमेरिका) में शीर्ष और निचले स्तर के लोगों के बीच बहुत बड़ा अंतर होता है। उन जगहों पर, शीर्ष पर कुछ ही सुलेमान होते हैं, और अधिकांश लोग निचले स्तर पर अय्यूब की तरह रह जाते हैं। लेकिन अन्य मानव संस्कृतियाँ (जैसे नॉर्वे) काफी अलग हैं— वहाँ जीवन जीने के तरीके काफी हद तक समान हैं, जहाँ शीर्ष और निचले स्तर के लोग एक-दूसरे के करीब होते हैं। उन संस्कृतियों में, न तो कोई सुलेमान होता

है और न ही कोई अय्यूब—अधिकांश लोग मध्य क्षेत्र में रहते हैं, जैसे बबून पदानुक्रम में संख्या 10 से 13 तक।
यदि रॉबर्ट की अंतर्दृष्टि मनुष्यों पर लागू होती है, तो रिचर्ड और केट को पता था कि संयुक्त राज्य अमेरिका जैसे अत्यधिक असमान समाजों में मानसिक तनाव का स्तर अधिक होगा, और नॉर्वे जैसे अत्यधिक समान समाजों में यह कम होगा। इसलिए उन्होंने इसका पता लगाने के लिए एक व्यापक शोध कार्यक्रम शुरू किया, जिसमें उन्होंने भारी मात्रा में डेटा का विश्लेषण किया।
जब वे अंततः आंकड़ों को ग्राफ पर दर्शाने में सक्षम हुए, तो वे इस घनिष्ठ संबंध को देखकर आश्चर्यचकित रह गए। आपका समाज जितना अधिक असमान होगा, मानसिक बीमारियों के सभी रूप उतने ही अधिक प्रचलित होंगे। अन्य समाजशास्त्रियों ने फिर इसका विश्लेषण करते हुए विशेष रूप से अवसाद का अध्ययन किया16 और पाया कि असमानता जितनी अधिक होगी, अवसाद भी उतना ही अधिक होगा। यह बात विभिन्न देशों17 और संयुक्त राज्य अमेरिका के विभिन्न राज्यों की तुलना करने पर भी सत्य है। इससे स्पष्ट संकेत मिलता है कि असमानता का कुछ प्रभाव अवसाद और चिंता को बढ़ा रहा है।
रिचर्ड ने मुझे बताया कि जब किसी समाज में आय और सामाजिक स्थिति में बहुत अधिक अंतर होता है, तो यह भावना पैदा होती है कि "कुछ लोग बेहद महत्वपूर्ण लगते हैं, और अन्य बिल्कुल महत्वहीन।" इसका असर सिर्फ निचले तबके के लोगों पर ही नहीं पड़ता। अत्यधिक असमान समाज में, हर किसी को अपनी स्थिति के बारे में बहुत सोचना पड़ता है। क्या मैं अपनी स्थिति बनाए रख पा रहा हूँ? मुझे कौन खतरा पहुँचा रहा है? मैं कितना नीचे गिर सकता हूँ? असमानता बढ़ने पर ये सवाल पूछना ही हमारे जीवन में तनाव को और बढ़ा देता है।
इसका मतलब यह है कि अधिक लोग अनजाने में इस तनाव का जवाब हमारी विकासवादी परंपरा से प्रेरित प्रतिक्रिया के रूप में देंगे—हम अपना सिर झुका लेंगे। हम पराजित महसूस करेंगे।
“हम इन चीजों के प्रति बेहद संवेदनशील हैं,”18 रिचर्ड ने कहा। जब सामाजिक स्थिति का अंतर बहुत बड़ा हो जाता है, तो यह “हार की ऐसी भावना पैदा करता है जिससे आप बच नहीं सकते।”

आज हम ऐसे सामाजिक स्तर के अंतरों के साथ जी रहे हैं जो मानव इतिहास में पहले कभी नहीं देखे गए। अगर आप किसी कंपनी में काम करते हैं, तो पहले ऐसा

होता था कि आपके बॉस की कमाई औसत कर्मचारी से बीस गुना ज़्यादा होती थी। अब यह तीन सौ गुना ज़्यादा है। वॉलमार्ट के छह वारिसों के पास अमेरिका के सबसे गरीब 100 मिलियन लोगों से ज़्यादा संपत्ति है। आठ अरबपतियों के पास मानव जाति की आधी आबादी से ज़्यादा संपत्ति है।
रिचर्ड ने मुझे समझाया, "जब आप यह सब समझ जाएंगे, तो आप यह जान पाएंगे कि हममें से बहुत से लोगों को जो पीड़ा महसूस होती है, वह मस्तिष्क की रासायनिक प्रतिक्रिया में अचानक आई गड़बड़ी के कारण नहीं है। नहीं—यह कुछ ऐसा है," उन्होंने मुझे बताया, "जो आप बहुत से अन्य लोगों के साथ साझा करते हैं। यह उन परिस्थितियों के प्रति एक सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया है जिनमें हम सभी रहते हैं। यह ऐसी चीज नहीं है जो आपको दुनिया से अलग करती है। वास्तव में, यह कुछ ऐसा है जो आप अनगिनत अन्य लोगों के साथ साझा करते हैं।" उन्होंने कहा, "हमें यह देखना होगा कि 'यह सिर्फ मेरी निजी समस्या नहीं है', बल्कि 'एक साझा समस्या है—और यह उस तरह के समाज के कारण है जिसमें हम रहते हैं।'"

केन्या के सवाना में जंगली बबूनों के अपने झुंड के साथ रहने के बाद 22 रॉबर्ट सपोलस्की को बार-बार एक सपना आता था।23 वह न्यूयॉर्क की मेट्रो में थे और एक खतरनाक गिरोह उनकी ओर बढ़ रहा था, उन्हें पीटने के इरादे से। रॉबर्ट ने उस गिरोह को डर से देखा। इस सपने में एक पदानुक्रम है—और वह उसके सबसे निचले पायदान पर हैं। वह शिकार बनने वाले हैं, जैसे जॉब, वह कमजोर बबून जिसका शरीर काटने के निशानों से भरा हुआ था क्योंकि कोई भी उस पर हमला कर सकता था।
लेकिन सपने में रॉबर्ट कुछ अप्रत्याशित करता है। वह हिंसक गिरोह से बात करता है। वह उन लोगों को समझाता है जो उस पर हमला करने के लिए तैयार हैं कि यह एक अजीब स्थिति है, और ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। कुछ रातों को, वह बदमाशों से उनके दर्द के कारण के बारे में बात करता है—वे किसी को क्यों पीटना चाहते हैं—और वह उनके साथ सहानुभूति जताता है और उनकी पीड़ा को समझता है, और उन्हें थोड़ी सी सहज चिकित्सा प्रदान करता है। कभी-कभी, वह मज़ाक करता है, और वे उसके साथ हंसते हैं। हर बार, वे उसे नुकसान न पहुंचाने का फैसला करते हैं।

मुझे लगता है कि यह एक सपना है कि हम कैसे हो सकते हैं।24 बबून अपनी पदानुक्रम में जकड़े हुए हैं। उन्हें सबसे निचले स्तर पर किसी को पीटने और अपमानित करने की ज़रूरत होती है। अय्यूब सुलेमान को चुटकुलों और चिकित्सा के ज़रिए उसके साथ अच्छा व्यवहार करने के लिए मना नहीं सका, और न ही वह अन्य बबूनों को अधिक समतावादी तरीके से जीने के लिए मना सका।
लेकिन मनुष्यों के पास विकल्प है। जैसा कि मैंने बाद में सीखा, हम पदानुक्रम को समाप्त करने और अधिक समानता वाला समाज बनाने के व्यावहारिक तरीके खोज सकते हैं, जहाँ हर किसी को सम्मान और प्रतिष्ठा का दर्जा प्राप्त हो। या फिर हम पदानुक्रम को और मजबूत कर सकते हैं और अपमान को बढ़ा सकते हैं, जैसा कि हम आज कर रहे हैं।
जब हम ऐसा करते हैं, तो हममें से कई लोगों को लगेगा कि हमें शारीरिक रूप से दबाया जा रहा है, और हममें से कई लोग समर्पण के संकेत दिखाएंगे। हम अपना सिर और शरीर झुका लेंगे और चुपचाप कहेंगे: मुझे अकेला छोड़ दो। तुमने मुझे पीटा है। मैं इसे और बर्दाश्त नहीं कर सकता।

अध्याय 11

छठा कारण: प्राकृतिक दुनिया से अलगाव

इसाबेल बेहनके पहाड़ की छाया में खड़ी होकर मेरी ओर देखने लगीं। उन्होंने कहा, "मैं तुम्हें तभी समझा पाऊंगी कि प्रकृति से अलग-थलग रहने से अवसाद कैसे हो सकता है, जब तुम मेरे साथ अभी इस पहाड़ पर चढ़ने के लिए तैयार हो जाओ।" उन्होंने अपने हाथ ऊपर की ओर टनल माउंटेन की ओर लहराए, जो कनाडा के बैन्फ शहर के ऊपर स्थित है। मैंने सावधानी से उनकी ओर इशारा किया। मुझे उसकी चोटी कहीं दिखाई नहीं दे रही थी, लेकिन पोस्टकार्ड से मुझे पता था कि वह कहीं मेरे ऊपर है, बर्फ से ढकी हुई, और उसके पीछे दूर झीलें हैं।
मैंने खांसते हुए इसाबेल को यथासंभव विनम्रता से समझाया कि मुझे प्रकृति में कोई रुचि नहीं है। मुझे किताबों की अलमारियों से ढकी कंक्रीट की दीवारें पसंद हैं। मुझे गगनचुंबी इमारतें पसंद हैं। मुझे टैको ट्रकों के सामने खुलते हुए मेट्रो स्टेशन पसंद हैं। मैं सेंट्रल पार्क को अत्यधिक ग्रामीण मानता हूँ और उससे बचने के लिए दसवीं एवेन्यू से होकर जाता हूँ। मैं प्रकृति की सैर तभी करता हूँ जब मुझे किसी कहानी की खोज में मजबूर होना पड़ता है।
तो इसाबेल ने समझाया—न कोई पर्वतारोहण, न कोई साक्षात्कार। “चलो,” उसने कहा। “देखते हैं हम कहाँ जान बचा सकते हैं और एक खतरनाक सेल्फी ले सकते हैं!” और इसलिए, अनिच्छा से—केवल पत्रकारिता कारणों से—मैं चलने लगा। जैसे ही हम चलने लगे, मुझे लगा कि मेरे जानने वाले सभी लोगों में से, इसाबेल ही वह है जिसके किसी प्रलय से बचने की सबसे अधिक संभावना है। वह चिली के ग्रामीण इलाके में एक खेत में पली-बढ़ी है, इसलिए “मैं हमेशा से ही

प्रकृति के साथ अजीब तरह से सहज महसूस करती थी,” उसने चलते हुए मुझे बताया। “मैं दस साल की उम्र में अकेले घोड़े की सवारी करती थी और गिर जाती थी। मेरे पिताजी के पास चीलें थीं। हमारे घर के अंदर तीन चीलें आज़ाद घूमती थीं।” चीलें? घर में? मैंने पूछा—क्या उन्होंने तुम पर हमला नहीं किया? “मैं एक बहुत ही असामान्य पृष्ठभूमि से आती हूँ,” उसने उत्तर दिया, और हम थोड़ा और चले। उसका परिवार खानाबदोशों के एक समूह की तरह था, जो प्रकृति में घूमता रहता था। वे कई दिनों तक समुद्र में नाव चलाते थे, और आठ साल की उम्र में, इसाबेल उन किलर व्हेल के चित्र बनाती थी जिन्हें उसने अपनी आँखों से देखा था। कुछ समय बाद ही, उसने पहली बार वर्षावन में कदम रखा।
जब वह अपनी शुरुआती बीसियों में थीं, तब उन्होंने विकासवादी जीवविज्ञानी बनने का प्रशिक्षण शुरू किया—जिसका अर्थ, जैसा कि वह कहती हैं, "मानव स्वभाव की प्रकृति" का अध्ययन करना है।¹ ऑक्सफ़ोर्ड विश्वविद्यालय से संचालित उनका काम, हमारे विकासवादी पूर्वजों और रिश्तेदारों का अध्ययन करके यह पता लगाना है कि हम आज जैसे हैं वैसे कैसे बने। उनका पहला प्रमुख शोध कार्य दक्षिणी इंग्लैंड के ट्विक्रोस चिड़ियाघर में था, जहाँ उनकी परियोजना बंदी चिंपैंजी और बोनोबोस के बीच अंतर का अध्ययन करना था। बोनोबोस पतले चिंपैंजी जैसे दिखते हैं, और उनके बाल अनोखे होते हैं—बीच से विभाजित होकर ऊपर की ओर उठते हैं, जो उड़ान भरने वाले हवाई जहाज की तरह लगते हैं। वे बड़े आकार के होते हैं: एक वयस्क लगभग बारह साल के मानव बच्चे के आकार का होता है। जब इसाबेल उन्हें देख रही थीं, तो उन्होंने बोनोबोस के बारे में सबसे प्रसिद्ध बात जल्दी ही देखी—वे बहुत बार सामूहिक यौन संबंध बनाकर एक-दूसरे से जुड़ते हैं, जिनमें से अधिकांश समलैंगिक होते हैं।

इसाबेल को यह देखना बहुत अच्छा लगता था कि कैसे ब्रिटिश माताएँ अनजाने में अपने छोटे बच्चों को इस अश्लील दृश्य को देखने के लिए ले आती थीं। बच्चे पूछते, “मम्मी! मम्मी! ये क्या कर रहे हैं?” माताएँ जल्दी से अपने बच्चों को सामने वाले बाड़े में गैलापागोस कछुओं के पास ले जातीं। लेकिन फिर कछुओं का प्रजनन काल आ जाता था, और वह कहती हैं, “आपको अंदाज़ा भी नहीं है कि कछुए कितने कामुक हो सकते हैं, क्योंकि नर मादा पर चढ़ता है, और नर एक खास तरह की आवाज़ निकालता है।”

चिड़ियाघर में अपने अवलोकन स्थल से, इसाबेल खिलखिलाकर हंसती थी जब पीली पड़ी हुई अंग्रेज माताएं बोनोबो के सामूहिक यौन संबंध से लेकर कछुओं के कामुक आनंद तक लड़खड़ाती हुई जाती थीं और बुदबुदाती थीं, "हे भगवान, हे भगवान।"
वहाँ उसे बोनोबोस से प्यार हो गया, और दुनिया को देखने का उनका पूरा नज़रिया भी उसे बहुत पसंद आया। वह तब और भी ज़्यादा प्रभावित हुई जब उसने एक मादा बोनोबो को डिल्डो बनाते देखा। “एक दिन उसे एक बाल्टी में खाना दिया गया जो आधी कटी हुई थी—एक नीली बाल्टी,” उसने उसे मोड़ लिया, और “वह उसे जहाँ भी जाती अपने साथ ले जाती और उससे हस्तमैथुन करती। कमाल! और तब मुझे समझ आया—क्योंकि, ज़ाहिर है, प्लास्टिक चिकना होता है। क्या आप टहनियों का इस्तेमाल करेंगे? वह इतनी चिकनी नहीं होती। यह एक तरह का शानदार उपाय था।”
लेकिन इन बोनोबोस में कुछ गड़बड़ थी—कुछ ऐसा जिसे वह बाद में ही समझ पाएगी।
उन्हें एहसास हुआ कि अगर वह सचमुच इस प्रजाति को समझना चाहती हैं, तो उन्हें अफ्रीका के मध्य में स्थित उनके प्राकृतिक आवास में उनका पीछा करना होगा—लेकिन वर्षों से किसी ने ऐसा नहीं किया था। एक भयानक युद्ध ने कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य को तबाह कर दिया था, हालाँकि अब ऐसा लग रहा था कि यह युद्ध समाप्त होने वाला है। जब उन्होंने लोगों को बताया कि वह क्या करना चाहती हैं, तो लोग उन्हें पागल समझकर देखने लगे। लेकिन इसाबेल ऐसी महिला नहीं हैं जिन्हें बहुत से लोग मना कर सकें। इसी तरह, बहुत कोशिशों के बाद, वह तीन साल तक कांगो के वर्षावन के बीचोंबीच रहीं, मिट्टी के बने घर में रहीं और दिन भर, हर दिन बोनोबोस के एक झुंड का पीछा करती रहीं। वह औसतन सत्रह किलोमीटर प्रतिदिन चलती थीं। एक बार उन पर जंगली सूअर ने हमला कर दिया। इस दौरान, उन्होंने बोनोबोस को लगभग किसी भी जीवित व्यक्ति से बेहतर समझा। और वहीं, उन्हें एक ऐसी बात का एहसास हुआ जिसका हम सभी के लिए गहरा महत्व है।

कांगो में, उसने गौर किया कि बोनोबोस को उनके प्राकृतिक आवास से निकालकर चिड़ियाघर में रखे जाने पर उसने जो कई चीजें करते हुए देखी थीं - जिन्हें वह सामान्य मानती थी - वे वास्तव में बेहद असामान्य थीं।

वर्षावन में—जिस परिदृश्य में बोनोबोस का जीवन विकसित हुआ है2—कभी-कभी उनके सामाजिक समूह द्वारा उन्हें परेशान किया जाता है, और ऐसा होने पर वे अलग तरह से व्यवहार करने लगते हैं। वे बार-बार, मजबूरीवश, खुद को खुजलाने लगते हैं। वे समूह के किनारे बैठ जाते हैं और बाहर घूरते रहते हैं। वे खुद को पहले से कम संवारते हैं, और दूसरे बोनोबोस द्वारा संवारने से इनकार कर देते हैं। जब इसाबेल ने यह व्यवहार देखा, तो उसने इसे तुरंत पहचान लिया। उसे लगा कि यह स्पष्ट रूप से बोनोबोस में अवसाद का लक्षण है—ठीक उन्हीं कारणों से जिनका मैंने पिछले अध्याय में वर्णन किया था। उनके साथ बुरा व्यवहार किया जा रहा था—और वे उदासी और निराशा के साथ प्रतिक्रिया कर रहे थे।
लेकिन यहाँ एक अजीब बात है। जंगल में, बोनोबोस के लिए, इस अवसाद की एक सीमा होती है। यह मौजूद तो होता है—खासकर निम्न सामाजिक स्थिति वाले बोनोबोस के लिए—लेकिन एक ऐसी सीमा होती है जिसके नीचे जानवर नहीं डूबते। फिर भी चिड़ियाघरों में, ऐसा लगता था कि बोनोबोस जंगल में कभी न होने वाले तरीके से और भी गहरे अवसाद में डूबते जा रहे थे। वे तब तक खुजली करते रहते जब तक खून न निकल जाए। वे जोर-जोर से रोते थे। उनमें अजीब हरकतें विकसित हो जाती थीं, या वे जुनूनी रूप से हिलने लगते थे। वह कहती हैं कि अपने प्राकृतिक आवास में, उन्होंने कभी बोनोबोस को इस "पूर्ण, दीर्घकालिक अवसाद" से पीड़ित नहीं देखा, लेकिन चिड़ियाघरों में यह काफी आम था।
यह सिर्फ बोनोबोस तक ही सीमित नहीं है। एक सदी से अधिक समय से कैद में रखे गए जानवरों का अवलोकन करने के बाद अब हम जानते हैं कि जब उन्हें उनके प्राकृतिक आवास से वंचित किया जाता है, तो उनमें अक्सर निराशा के चरम रूप जैसे लक्षण विकसित हो जाते हैं। तोते अपने ही पंख नोच लेते हैं। घोड़े अनियंत्रित रूप से डगमगाने लगते हैं। हाथी अपने दांतों को - जो जंगल में उनकी ताकत और गौरव का स्रोत होते हैं - अपनी कोठरियों की दीवारों पर तब तक रगड़ते हैं जब तक कि वे टेढ़े-मेढ़े ठूंठ न बन जाएं। कैद में रखे गए कुछ हाथी इतने सदमे में होते हैं3 कि वे वर्षों तक सीधे बैठे सोते हैं, और पूरे समय अपने शरीर को अनैच्छिक रूप से हिलाते रहते हैं। इनमें से कोई भी प्रजाति जंगल में इस तरह का व्यवहार नहीं करती। कैद में रखे गए कई जानवर यौन इच्छा खो देते हैं4 - यही कारण है कि चिड़ियाघरों में जानवरों को प्रजनन कराना इतना मुश्किल होता है।

तो इसाबेल ने पूछना शुरू किया—अपने प्राकृतिक आवास से बाहर जानवर इतने अधिक अवसादग्रस्त क्यों हो जाते हैं?

ऑक्सफ़ोर्ड कॉलेज में अपने शोध पर काम करते समय यह सवाल उनके लिए बेहद निजी हो गया। दिन भर कमरे में बंद रहकर काम करने की कोशिश में, उन्हें पहली बार अवसाद का अनुभव हुआ। उन्हें नींद नहीं आती थी, और वे इस असहनीय पीड़ा से बाहर निकलने का कोई उपाय नहीं सोच पा रही थीं। उन्होंने अवसादरोधी दवाइयाँ लीं, लेकिन दवाइयाँ लेने वाले अधिकांश लोगों की तरह, वे फिर भी अवसादग्रस्त रहीं। उन्होंने खुद से पूछना शुरू किया: क्या उनका अवसाद पिंजरे में बंद बोनोबोस में देखे गए अवसाद से जुड़ा हो सकता है? उन्होंने सोचा, क्या मनुष्य भी उस तरह के प्राकृतिक वातावरण से वंचित होने पर अधिक अवसादग्रस्त हो जाते हैं जिसमें उनका विकास हुआ है? क्या यही कारण था कि उन्हें इतना बुरा लग रहा था?

यह लंबे समय से ज्ञात है कि सभी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं5— जिनमें मनोविकृति और सिज़ोफ्रेनिया जैसी गंभीर समस्याएं भी शामिल हैं— शहरों में ग्रामीण इलाकों की तुलना में काफी बदतर हैं, लेकिन प्राकृतिक दुनिया से कटे रहने के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का ठीक से अध्ययन पिछले पंद्रह वर्षों में ही शुरू हुआ है।
ब्रिटेन के एसेक्स विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के एक समूह ने इस प्रश्न पर अब तक का सबसे विस्तृत शोध किया है। उन्होंने तीन वर्षों में पाँच हज़ार से अधिक परिवारों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। वे विशेष रूप से दो प्रकार के परिवारों पर ध्यान केंद्रित करना चाहते थे—एक वे लोग जो हरे-भरे ग्रामीण क्षेत्र से शहर में आए, और दूसरे वे लोग जो शहर से हरे- भरे ग्रामीण क्षेत्र में आए। वे यह जानना चाहते थे कि क्या उनके अवसाद के स्तर में कोई बदलाव आएगा?
उन्होंने जो पाया वह स्पष्ट था: हरे-भरे क्षेत्रों में जाने वाले लोगों में अवसाद में भारी कमी देखी गई,6 और हरे-भरे क्षेत्रों से दूर जाने वाले लोगों में अवसाद में भारी वृद्धि देखी गई। यह इसी तरह के निष्कर्षों वाले कई अध्ययनों में से एक था,7। ज़ाहिर है, इस पर शोध कर रहे वैज्ञानिकों को

पता था कि इसमें कई कारक भूमिका निभा सकते हैं: शायद ग्रामीण क्षेत्रों में मजबूत समुदाय होते हैं, अपराध और प्रदूषण कम होता है, और शायद यही कारण है - न कि हरियाली - कि लोग बेहतर महसूस करते हैं। इसलिए एक अन्य ब्रिटिश अध्ययन ने इस प्रभाव को अलग करने का निर्णय लिया। उन्होंने कुछ हरियाली वाले वंचित शहरी क्षेत्रों की तुलना बिना हरियाली वाले लगभग समान वंचित शहरी क्षेत्रों से की। सामाजिक संबंधों के स्तर जैसी अन्य सभी चीजें समान थीं। लेकिन यह पाया गया कि अधिक हरियाली वाले पड़ोस में तनाव और निराशा कम थी।8
इन सभी प्रमाणों को पढ़ते हुए, मुझे सबसे ज़्यादा प्रभावित करने वाला अध्ययन शायद सबसे सरल था। उन्होंने शहरों में रहने वाले लोगों को प्रकृति में टहलने के लिए कहा और फिर उनके मूड और एकाग्रता का परीक्षण किया। स्वाभाविक रूप से, सभी ने बेहतर महसूस किया और अधिक ध्यान केंद्रित करने में सक्षम थे - लेकिन अवसादग्रस्त लोगों पर इसका प्रभाव कहीं अधिक था। उनका सुधार अन्य लोगों की तुलना में पाँच गुना अधिक था।
ऐसा क्यों होगा? आखिर चल क्या रहा था?

हम पहाड़ पर आधे रास्ते तक पहुँच चुके थे और इसाबेल दूर झीलों की ओर देख रही थी, तभी मैंने उससे कुछ कहा। मुझे यह दृश्य किसी अमूर्त तरीके से सुंदर लग रहा था। लेकिन मैं इस तरह की चीजों का आनंद लेने से इतना दूर हो चुका हूँ कि, सच कहूँ तो, मुझे यह किसी स्क्रीनसेवर जैसा लग रहा था। एक प्यारा सा स्क्रीनसेवर। उसे देखकर मुझे एक अजीब सी बेचैनी हुई: ऐसा लगा जैसे मैंने अपने लैपटॉप पर कोई बटन दबाने से पहले बहुत देर कर दी हो।

इसाबेल हँसी, लेकिन उसकी हँसी उदास थी। “अब अगर आपको लगता है कि यह सिर्फ़ एक स्क्रीनसेवर है, तो मैं खुद को ज़िम्मेदार महसूस करती हूँ! मुझे लगता है कि यह मेरा मिशन है। इस बारे में बात करने के बाद यह कहना कि चलो वापस स्क्रीन के सामने बैठते हैं, इसमें मुझे कोई ईमानदारी नहीं दिखती।” उसने मुझसे वादा करवाया कि हम पहाड़ की चोटी तक पहुँचेंगे। तो हम फिर से ऊपर की ओर चढ़ने लगे, और जैसे-जैसे हमारी बातचीत आगे बढ़ी, मुझे पता चला कि इसाबेल ने इस विषय पर अपने विचारों को—जो विज्ञान के व्यापक पहलुओं पर आधारित

हैं—तीन सिद्धांतों में समेट दिया है। वह स्पष्ट रूप से कहती है कि हमें इन सभी सिद्धांतों पर और अधिक शोध करने की आवश्यकता है, और ये कुछ हद तक एक-दूसरे से मिलते-जुलते हैं।
उन्होंने कहा कि इस तरह के परिदृश्यों में हमें बेहतर क्यों महसूस होता है, यह समझने के लिए आपको एक बहुत ही बुनियादी बात से शुरुआत करनी होगी: “असल बात यह है कि हम जानवर हैं। हम यह बात बार-बार भूल जाते हैं,” और जानवर होने के नाते—उन्होंने अपने शरीर की ओर इशारा करते हुए कहा—“यह शरीर हिलने-डुलने के लिए बना है।” उन्होंने आगे कहा कि जब हम अपनी बुरी भावनाओं का समाधान ढूंढते हैं, तो हम उसे भाषा में और एक प्रजाति के रूप में हमने जो प्रतीक बनाए हैं, उनमें खोजने की कोशिश करते हैं। लेकिन ये प्रतीक— लंबे समय के परिप्रेक्ष्य में—बहुत ही नए हैं। “हम लगभग पाँच सौ मिलियन वर्षों से अकशेरुकी हैं। हम ढाई सौ, तीन सौ मिलियन वर्षों से स्तनधारी हैं। हम पैंसठ मिलियन वर्षों से प्राइमेट हैं।” उन्होंने समझाया कि कांगो के वर्षावन में बोनोबोस के साथ रहते, सोते और खाते हुए उन्होंने जो इतने साल बिताए, उनसे उन्हें यह सीखने को मिला कि हम उनके कितने करीब हैं। उन्होंने मुझसे कहा, “हम बोलने और विचारों को व्यक्त करने वाले जानवर होने की तुलना में बहुत पहले से चलने-फिरने वाले जानवर रहे हैं।” “लेकिन हम अब भी यही सोचते हैं कि अवसाद का इलाज इस वैचारिक परत से हो सकता है। मुझे लगता है कि [पहला जवाब] ज़्यादा सरल है। पहले शारीरिक स्थिति को ठीक करते हैं। बाहर निकलो। हिलना-डुलना शुरू करो।”
वह कहती हैं कि अपने प्राकृतिक आवास में घूमते-फिरते और अपने समूह में अच्छी स्थिति रखने वाले भूखे जानवर का अवसादग्रस्त होना मुश्किल है—इस तरह के मामले लगभग न के बराबर ही दर्ज हैं। वैज्ञानिक प्रमाण स्पष्ट हैं कि व्यायाम अवसाद और चिंता को काफी हद तक कम करता है। उनका मानना है कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह हमें हमारी अधिक प्राकृतिक अवस्था में लौटाता है—एक ऐसी अवस्था जहाँ हम शरीर में मौजूद होते हैं, हम जानवर होते हैं, हम गतिशील होते हैं, हमारे एंडोर्फिन का प्रवाह होता है। वह कहती हैं, "मुझे नहीं लगता कि जो बच्चे या वयस्क गतिशील नहीं हैं और एक निश्चित समय तक प्रकृति में नहीं रहते हैं, उन्हें पूरी तरह से स्वस्थ जानवर माना जा सकता है।"

लेकिन उनका कहना है कि इसके पीछे कुछ और भी गहरा कारण हो सकता है। जब वैज्ञानिकों ने जिम में ट्रेडमिल पर दौड़ने वाले लोगों की तुलना प्रकृति में दौड़ने वाले लोगों से की, तो उन्होंने पाया कि दोनों में अवसाद में कमी आती है—लेकिन प्रकृति में दौड़ने वाले लोगों में यह कमी अधिक होती है। तो अन्य कारक क्या हैं?
बातचीत के इस मोड़ पर पहुँचते ही मुझे एहसास हुआ कि हम पहाड़ की चोटी पर हैं। दोनों ओर दूर-दूर तक फैले मनोरम दृश्य दिखाई दे रहे थे। "अब," इसाबेल ने कहा, "दोनों तरफ स्क्रीनसेवर लगे हुए हैं। हम चारों ओर से घिरे हुए हैं।"

एक गिलहरी धीरे-धीरे हमारी ओर आ रही थी और वह मेरे पैरों से कुछ इंच की दूरी तक आकर रुक गई। मैंने ज़मीन पर सूखे मांस का एक टुकड़ा रख दिया, जिसे मैंने उसी दिन सुबह शहर से खरीदा था।
वैज्ञानिकों द्वारा एक और सिद्धांत प्रस्तुत किया गया है कि प्राकृतिक दुनिया में रहने से कई लोगों का अवसाद क्यों दूर हो जाता है, इसाबेल ने मुझसे कहा। जीवविज्ञानी ई. ओ. विल्सन—जो बीसवीं सदी में अपने क्षेत्र के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्तियों में से एक थे—ने तर्क दिया कि सभी मनुष्यों में "बायोफिलिया" नामक एक स्वाभाविक भावना होती है।13 यह उन परिदृश्यों के प्रति एक सहज प्रेम है जिनमें मनुष्य अपने अस्तित्व के अधिकांश समय तक रहे हैं, और जीवन के उस प्राकृतिक जाल के प्रति जो हमें घेरे हुए है और हमारे अस्तित्व को संभव बनाता है। लगभग सभी जानवर परेशान हो जाते हैं यदि उन्हें उस प्रकार के परिदृश्य से वंचित कर दिया जाए जिसमें रहने के लिए वे विकसित हुए हैं। एक मेंढक ज़मीन पर रह सकता है—वह बहुत दुखी होगा और हार मान लेगा। इसाबेल सोचती है, मनुष्य इस नियम का एकमात्र अपवाद क्यों है? अपने चारों ओर देखते हुए, इसाबेल कहती है: "अरे यार—यह तो हमारा आवास है।" इस अवधारणा का वैज्ञानिक परीक्षण करना कठिन है, लेकिन इस दिशा में एक प्रयास किया गया है। समाजशास्त्रियों गॉर्डन ओरियंस और जूडिथ हीरवागेन 14 ने दुनिया भर की विभिन्न संस्कृतियों के समूहों के साथ काम किया और उन्हें रेगिस्तान से लेकर शहर और सवाना तक, कई अलग-अलग भूदृश्यों की तस्वीरें दिखाईं। उन्होंने पाया कि हर जगह, चाहे उनकी संस्कृति कितनी

की कोई चीज़ दी थी—जिसे जाहिरा तौर पर कनाडाई लोग स्वेच्छा से खाते हैं। "गिलहरी का स्वाद तो कमाल का है," इसाबेल ने पैकेजिंग को हैरानी से देखते हुए कहा और मुझे पहाड़ से नीचे ले जाने लगी।

1970 के दशक में दक्षिणी मिशिगन की राज्य जेल में,16 संयोगवश ही इन विचारों में से कुछ का पता लगाने के लिए एक प्रयोग किया गया था। जेल की बनावट के कारण, आधे कैदियों की कोठरियों से लहराते खेत और पेड़ दिखाई देते थे, और आधे से केवल ईंट की दीवारें दिखाई देती थीं। अर्नेस्ट मूर नामक एक वास्तुकार ने कैदियों के इन विभिन्न समूहों (जिनमें अन्य कोई अंतर नहीं था) के चिकित्सा रिकॉर्ड का अध्ययन किया और उन्होंने पाया कि यदि आप उस समूह में थे जो प्राकृतिक दुनिया को देख सकते थे, तो आपके शारीरिक या मानसिक रूप से बीमार होने की संभावना 24 प्रतिशत कम थी।
इस विषय पर दुनिया के अग्रणी विशेषज्ञों में से एक, प्रोफेसर हॉवर्ड फ्रुमकिन ने बाद में मुझसे कहा, “मुझे कहना होगा कि अगर हमारे पास कोई ऐसी दवा होती जिसके प्रारंभिक परिणाम इतनी प्रभावकारिता दिखाते, तो हम उस दवा पर शोध करने में जुट जाते… यह एक ऐसा उपचार है जिसके दुष्प्रभाव बहुत कम हैं, यह महंगा नहीं है, इसे निर्धारित करने के लिए किसी प्रशिक्षित या लाइसेंस प्राप्त पेशेवर की आवश्यकता नहीं है, और अब तक इसकी प्रभावकारिता के काफी अच्छे प्रमाण मौजूद हैं।” लेकिन उन्होंने कहा कि इस शोध के लिए धन जुटाना बहुत मुश्किल है, क्योंकि “आधुनिक जैव चिकित्सा अनुसंधान का बहुत सारा स्वरूप दवा उद्योग द्वारा निर्धारित किया गया है,” और वे इसमें रुचि नहीं रखते क्योंकि “प्रकृति के संपर्क को व्यावसायिक रूप देना बहुत कठिन है।” आप इसे बेच नहीं सकते, इसलिए वे इसमें रुचि नहीं रखते।

लेकिन इन सब बातों को आत्मसात करते हुए मैं सोचता रहा—आखिर मैं जीवन भर प्राकृतिक दुनिया से इतना दूर क्यों रहा? कई महीनों तक इस बारे में सोचने और इसाबेल के साथ अपनी पर्वतीय यात्रा की ऑडियो रिकॉर्डिंग को बार-बार सुनने के बाद ही मुझे कुछ समझ आया। प्रकृति में, मुझे सचमुच अपना अहंकार कम होता हुआ महसूस होता है, और मुझे यह अहसास होता है कि मैं बहुत छोटा हूँ और दुनिया बहुत बड़ी है, ठीक वैसे ही जैसे उसने भविष्यवाणी की थी—फिर भी,

जीवन के अधिकांश समय तक, इसने मुझे राहत की नहीं, बल्कि चिंता की अनुभूति कराई है।
मुझे अपना अहंकार चाहिए। मैं इससे चिपटा रहना चाहता हूँ।
इस यात्रा में बाद में ही मुझे यह बात ठीक से समझ में आई—जैसा कि आप आगे देखेंगे।

इसाबेल ने कैद में रहने के दौरान बोनोबोस को अवसाद जैसे लक्षणों से ग्रस्त होते देखा था, जो उन्हें जंगल में कभी नहीं हो सकते थे। उन्होंने मुझसे कहा, "मनुष्यों के रूप में, मुझे लगता है कि हमारे पास कैद के कई आधुनिक रूप मौजूद हैं।" उन्होंने बताया कि अवसादग्रस्त बोनोबोस ने उन्हें यह सबक सिखाया है: "कैद में मत रहो। कैद को धिक्कार है।"
बैन्फ में उस पहाड़ की चोटी पर एक चट्टान है, जिस पर चलने से कनाडा का पूरा परिदृश्य चारों ओर दूर-दूर तक फैला हुआ दिखाई देता है। मैं उसे देखकर भयभीत हो गया। इसाबेल ने मेरा हाथ पकड़कर मुझे वहाँ ले जाने की ज़िद की। उसने कहा कि अवसाद की सबसे क्रूर बात यह है कि यह आपको पूरी तरह से जीवित रहने की इच्छा से वंचित कर देता है—अनुभव को पूरी तरह से आत्मसात करने की इच्छा से। उसने कहा, "हम जीवित महसूस करना चाहते हैं। हम इसे बहुत चाहते हैं, और इसकी हमें बहुत ज़रूरत है।" बाद में उसने कहा, "ज़ाहिर है, हम मृत्यु का सामना कर रहे थे, लेकिन आपने जीवित महसूस किया, है ना? आप शायद भयभीत थे—लेकिन आप अवसादग्रस्त नहीं थे।"
नहीं। मैं अवसादग्रस्त नहीं था।

अध्याय 12

कारण सात: आशापूर्ण या सुरक्षित भविष्य से अलगाव

पिछले कुछ वर्षों में मैंने अपने अवसाद और चिंता के बारे में एक और बात महसूस की। यह अक्सर मुझे एक अजीब तरीके से, बेहद अदूरदर्शी बना देता था। जब यह हावी होता था, तो मैं केवल अगले कुछ घंटों के बारे में ही सोच पाता था: वे कितने लंबे और कितने दर्दनाक लगेंगे। ऐसा लगता था मानो भविष्य गायब हो गया हो।
जब मैंने कई अवसादग्रस्त या गंभीर रूप से चिंतित लोगों से बात की, तो मैंने पाया कि वे अक्सर एक जैसी अनुभूति का वर्णन करते थे। एक मित्र ने मुझे बताया कि उसे हमेशा तब पता चलता था कि उसका अवसाद कम हो रहा है जब उसे समय का एहसास फिर से बढ़ने लगता था—वह खुद को यह सोचने में सक्षम पाती थी कि वह एक महीने बाद या एक साल बाद कहाँ होगी।
मैं इस विचित्रता को समझना चाहता था, और जब मैंने इस पर गहराई से विचार करना शुरू किया, तो इसने मुझे कुछ उल्लेखनीय वैज्ञानिक शोधों तक पहुँचाया। अवसाद और चिंता के जितने भी कारणों के बारे में मैंने जाना, उनमें से यह एक ऐसा कारण था जिसे समझने में मुझे सबसे अधिक समय लगा—लेकिन एक बार समझ आने पर, इसने मुझे कई रहस्यों को सुलझाने में मदद की।

अपनी मृत्यु से कुछ समय पहले, चीफ प्लेंटी कूप्स 1 नामक एक मूल अमेरिकी मोंटाना के मैदानी इलाकों में स्थित अपने घर में बैठे थे और उस परिदृश्य

को देख रहे थे जहाँ कभी उनके लोग भैंसों के साथ चरते थे, और अब वहाँ कुछ भी नहीं था। उनका जन्म उस अंतिम समय में हुआ था जब उनके लोग - क्रो जनजाति - एक खानाबदोश शिकारी जनजाति के रूप में रहते थे।
एक दिन, एक श्वेत चरवाहा आया और उसने कहा कि वह सरदार की कहानी सुनाना चाहता है—सरदार के अपने शब्दों में, उसे सदियों तक ईमानदारी से दर्ज करना चाहता है। कई श्वेत पुरुषों ने मूल अमेरिकी कहानियों को चुराकर उन्हें तोड़-मरोड़ दिया था, इसलिए इन दोनों के बीच विश्वास कायम करने में काफी समय लगा। लेकिन एक बार विश्वास कायम हो जाने पर, सरदार प्लेंटी कूप ने उस आदमी को एक कहानी सुनाना शुरू किया। यह कहानी दुनिया के अंत के बारे में थी। उन्होंने बताया कि जब वे युवा थे, तब उनके लोग घोड़ों पर सवार होकर विशाल मैदानों में घूमते थे, और उनका जीवन हमेशा दो महत्वपूर्ण गतिविधियों के इर्द-गिर्द घूमता था। वे शिकार करते थे और अपने क्षेत्र में प्रतिद्वंद्वी मूल अमेरिकी जनजातीय समूहों के खिलाफ होने वाले युद्धों की तैयारी करते थे। वे जो कुछ भी करते थे, वह जीवन के इन दो मुख्य स्तंभों में से किसी एक के लिए तैयारी करने के उद्देश्य से किया जाता था। यदि आप भोजन पकाते थे, तो वह शिकार या लड़ाई की तैयारी के लिए होता था। यदि आप पारंपरिक सूर्य नृत्य करते थे, तो वह शिकार या लड़ाई में शक्ति प्राप्त करने के लिए होता था। यहां तक कि आपका नाम—और आपके जानने वाले हर व्यक्ति का नाम—भी शिकार या लड़ाई में आपकी भूमिका पर आधारित होता था।
यही दुनिया थी।
उन्होंने इसके अनेक नियमों का वर्णन किया। उदाहरण के लिए, क्रो जनजाति की विश्वदृष्टि का मूल विचार 'कूपस्टिक' नामक एक नक्काशीदार लकड़ी की कील गाड़ना था। मैदानों में यात्रा करते समय, आप जमीन में एक कूपस्टिक गाड़कर अपनी जनजाति के क्षेत्र को चिह्नित करते थे। इस कील का अर्थ था: जो भी इस बिंदु से आगे बढ़ेगा वह शत्रु है और उस पर हमला किया जाएगा। क्रो संस्कृति में सबसे प्रशंसनीय कार्य कूपस्टिक गाड़ना और उनकी रक्षा करना था। ये उनके नैतिक दृष्टिकोण का मूल थे।3
चीफ प्लेंटी कूप्स ने अपने खोए हुए संसार के नियमों का विस्तृत वर्णन किया। उन्होंने अपने जीवन, अपने लोगों के आध्यात्मिक मूल्यों, भैंसों के साथ उनके संबंधों और प्रतिद्वंद्वी कबीलों के साथ उनके संबंधों का जीवंत

चित्रण किया। यह संसार यूरोप, चीन या भारत की सभ्यताओं जितना ही जटिल था, और नियमों, अर्थों और रूपकों से उतना ही सुव्यवस्थित था।
लेकिन चरवाहे ने इस कहानी में कुछ अजीब बात देखी। जब श्वेत यूरोपीय आए, तब सरदार सिर्फ़ एक किशोर था, और सभी जंगली भैंसों को मार डाला गया, क्रो जनजाति के लोगों को भी मार दिया गया, और बचे हुए लोगों को आरक्षित क्षेत्रों में बसा दिया गया। लेकिन सरदार की कहानी यहीं समाप्त हो गई। उसके जीवन के बाकी हिस्से में, उसके पास कहने के लिए कुछ नहीं था। उसके पास कोई कहानी नहीं थी।
वह उस स्थिति तक पहुँच जाता था जहाँ क्रो जनजाति को आरक्षित क्षेत्रों में बंद कर दिया गया था, और कहता था: "इसके बाद कुछ नहीं हुआ।"4
बेशक, चरवाहा जानता था—सब जानते थे—कि सरदार ने अपने जीवन में और भी बहुत कुछ किया था। बहुत कुछ घटित हुआ था। लेकिन असल मायने में, उसके लिए और उसके लोगों के लिए दुनिया का अंत हो चुका था।
हाँ, आरक्षण क्षेत्र में वे अभी भी ज़मीन में लकड़ी के खंभे गाड़ सकते थे, लेकिन इसका कोई मतलब नहीं था। भला कौन उन्हें चुनौती देता? उनकी रक्षा कैसे होती? बेशक, वे साहस की बात कर सकते थे, वह मूल्य जिसे वे सबसे ज़्यादा महत्व देते थे—लेकिन जब न शिकार था, न लड़ाई, तो वे किस तरह से साहस दिखा सकते थे? बेशक, वे अभी भी सूर्य नृत्य कर सकते थे, लेकिन जब न शिकार था, न लड़ाई, तो सफलता की उम्मीद कैसे की जाए? महत्वाकांक्षा, जोश या बहादुरी कैसे दिखाई जा सकती थी?
रोजमर्रा की गतिविधियाँ भी निरर्थक लगने लगी थीं। पहले, भोजन करना शिकार या लड़ाई की तैयारी हुआ करता था। दार्शनिक जोनाथन लीयर ने इस बारे में लिखते हुए समझाया, “ज़ाहिर है, कौवे खाना बनाते रहे होंगे।5 और अगर उनसे पूछा जाता, तो वे बता सकते थे कि वे क्या कर रहे हैं। और अगर उनसे इसके बारे में और पूछा जाता, तो वे कह सकते थे कि वे जीवित रहने की कोशिश कर रहे हैं, अपने परिवार को एक दिन से दूसरे दिन तक एकजुट रखने की कोशिश कर रहे हैं।” लेकिन “ऐसा कोई व्यापक अर्थपूर्ण ढाँचा नहीं था जिसमें इसे समाहित किया जा सके।”

एक सदी बाद, माइकल चैंडलर 6 नाम के एक मनोविज्ञान प्रोफेसर ने एक खोज की। वह अपने कई साथी कनाडाई लोगों की तरह, समाचारों में एक भयावह कहानी को साल दर साल रिपोर्ट होते हुए देख रहे थे।
कनाडा में फैले हुए 196 मूल अमेरिकी मूल निवासी समूह थे, जो यूरोपीय आक्रमण से बच निकलने में कामयाब रहे थे—भले ही वे आरक्षण क्षेत्रों में रह रहे थे, चीफ प्लेंटी कूप्स और उनके क्रो जनजाति के लोगों की तरह दिशाहीन। संयुक्त राज्य अमेरिका की तरह, कनाडा की लगातार सरकारों ने कई वर्षों तक उनकी संस्कृति को नष्ट करने का संकल्प लिया, उनके बच्चों को उनसे छीनकर अनाथालयों में पाला-पोसा, उन्हें अपनी भाषा बोलने से रोका और उनके जीवन यापन के तरीके पर कोई राय रखने से वंचित किया। यह सिलसिला कुछ दशक पहले तक जारी रहा। इसका परिणाम यह हुआ कि इन सब से गुज़रे लोगों—और उनके बच्चों—में देश में आत्महत्या की दर सबसे अधिक थी। 2016 तक, यह कनाडा में एक प्रमुख मुद्दा बन गया जब एक ही आरक्षण क्षेत्र में एक ही रात में ग्यारह मूल अमेरिकी मूल निवासियों ने आत्महत्या कर ली।
माइकल यह समझना चाहता था कि ऐसा क्यों होता है। इसलिए 1990 के दशक में उसने आदिवासी समुदायों में आत्महत्याओं के आंकड़ों का अध्ययन करना शुरू किया, ताकि पता चल सके कि ये कहाँ हो रही थीं। उसने एक दिलचस्प बात देखी। आधी आदिवासी जनजातियों (या जिन्हें संयुक्त राज्य अमेरिका में "जनजातियाँ" कहा जाता है) में आत्महत्या का कोई मामला नहीं था, जबकि अन्य में आत्महत्या की दर असाधारण रूप से अधिक थी। ऐसा क्यों था? इस अंतर का क्या कारण हो सकता है? आत्महत्या रहित आदिवासी जनजातियों में ऐसा क्या हो रहा था जो उच्च आत्महत्या दर वाली आदिवासी जनजातियों में नहीं हो रहा था? उन्हें एक आशंका थी। माइकल ने मुझे समझाया, “सरकारें ऐतिहासिक रूप से स्वदेशी लोगों को बच्चों की तरह मानती आई हैं और उनके जीवन पर एक तरह से अभिभावक की भूमिका निभाती आई हैं।” लेकिन “पिछले कुछ दशकों में, स्वदेशी समूहों ने इस तरह के रवैये का विरोध किया है और अपने जीवन पर फिर से नियंत्रण स्थापित करने का प्रयास किया है।” कुछ समूह अपनी पारंपरिक भूमि पर पुनः अधिकार प्राप्त करने, अपनी भाषाओं को पुनर्जीवित करने और अपने स्कूलों, स्वास्थ्य सेवाओं और पुलिस व्यवस्था पर नियंत्रण हासिल करने में सफल रहे हैं ताकि वे स्वयं चुनाव करके उनका संचालन कर सकें। कुछ स्थानों

पर, अधिकारियों ने स्वदेशी लोगों के संगठित प्रयासों के आगे झुककर कुछ स्वतंत्रताएँ प्रदान की हैं, जबकि अन्य स्थानों पर ऐसा नहीं किया है। इसका मतलब यह है कि उन मूल निवासी समूहों के बीच एक बड़ा अंतर है जो अभी भी पूरी तरह से नियंत्रित हैं और कनाडाई सरकार द्वारा उनके बारे में लिए गए किसी भी निर्णय के भरोसे हैं, और अन्य स्वदेशी राष्ट्रों के बीच जो एक ऐसी संस्कृति का पुनर्निर्माण करने के लिए कुछ हद तक स्वतंत्रता प्राप्त करने में सक्षम हैं जो उनके लिए मायने रखती है - एक ऐसी दुनिया का निर्माण करने की कोशिश कर रहे हैं जहां, उनकी शर्तों में, कुछ होता है।
इसलिए माइकल और उनके सहयोगियों ने वर्षों तक सावधानीपूर्वक आंकड़े एकत्र किए और उनका अध्ययन किया। उन्होंने किसी जनजातीय समूह के नियंत्रण को मापने के नौ तरीके विकसित किए और धीरे-धीरे, समय के साथ, उन्होंने इसे आत्महत्या के आंकड़ों के साथ तुलना करके दिखाया। वे यह जानना चाहते थे: क्या कोई संबंध है?
फिर उन्होंने परिणामों का संकलन किया। पता चला कि जिन समुदायों में नियंत्रण सबसे अधिक था, वहाँ आत्महत्या की दर सबसे कम थी; और जिन समुदायों में नियंत्रण सबसे कम था, वहाँ आत्महत्या की दर सबसे अधिक थी। यदि इन दोनों कारकों को इन 196 आदिवासी समूहों के संदर्भ में एक ग्राफ पर दर्शाया जाए, तो यह एक सीधी रेखा के समान था—सामुदायिक नियंत्रण की दर को देखकर ही आत्महत्या की दर का अनुमान लगाया जा सकता था। यह निश्चित रूप से प्रथम राष्ट्र के लोगों के दुख का एकमात्र कारण नहीं है। कई कारणों में से एक यह है कि उनके परिवारों को जानबूझकर कनाडा सरकार द्वारा नष्ट और विखंडित किया गया, और उन्हें भयानक दुर्व्यवहार वाले "बोर्डिंग स्कूलों" में भेजा गया, जिससे पीढ़ियों तक आघात की एक श्रृंखला चली आ रही है। लेकिन माइकल ने यह सिद्ध कर दिया था कि सामुदायिक नियंत्रण की कमी एक बड़ा और महत्वपूर्ण कारक है।
यह खोज अपने आप में ही विस्फोटक थी। लेकिन इसके बाद माइकल को और भी गहराई से सोचने पर मजबूर होना पड़ा।

फर्स्ट नेशंस के अध्ययन के परिणामों को देखते हुए, माइकल को कई साल पहले किए गए एक अध्ययन की याद आ गई। यह अध्ययन अब तक चर्चा किए गए अध्ययनों से थोड़ा अधिक जटिल है, लेकिन कृपया ध्यान से सुनें।

1966 में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले से एक युवा मनोवैज्ञानिक के रूप में स्नातक होने के बाद से ही माइकल के मन में एक सबसे पुराने और मूलभूत प्रश्न को लेकर जिज्ञासा थी—आप अपनी पहचान कैसे विकसित करते हैं? आप कैसे जानते हैं कि आप कौन हैं? यह एक असंभव सा लगने वाला प्रश्न है। लेकिन खुद से यह सवाल पूछिए: आपके बचपन से लेकर, जब आप दांत निकलते समय बिस्कुट उल्टी कर देते थे, उस व्यक्ति तक जो आज इस किताब को पढ़ रहा है, वह कड़ी क्या है? क्या आप बीस साल बाद भी वही व्यक्ति रहेंगे? अगर आप उससे मिलें, तो क्या आप उसे पहचान पाएंगे? अतीत और भविष्य में आपका क्या संबंध है? क्या आप हमेशा से एक ही व्यक्ति रहे हैं?
लगभग हर किसी को इन सवालों के जवाब देना मुश्किल लगता है। हम सहज रूप से महसूस करते हैं कि हम जीवन भर एक ही व्यक्ति रहते हैं—लेकिन हमें यह समझाना मुश्किल लगता है कि ऐसा क्यों है। हालांकि, लोगों का एक ऐसा समूह भी है, जिनके लिए इसका जवाब देना लगभग असंभव लगता है।
माइकल वैंकूवर में किशोरों के लिए बने एक मनोरोग केंद्र में गए और उन्होंने वहां के बच्चों का महीनों तक साक्षात्कार लिया। वे बंक बेड पर सोते थे, इलाज करवा रहे थे और अक्सर शर्म से अपने हाथों के निशान छुपाते थे। उन्होंने उनसे उनके जीवन के बारे में कई तरह के सवाल पूछे। उनके कुछ सवाल इस बहस के मूल मुद्दे पर केंद्रित थे—आप अपनी पहचान कैसे बनाते हैं? उन्होंने इस विषय को उनसे अलग-अलग तरीकों से उठाया—और एक तरीका काफी सरल था। कनाडा में क्लासिक उपन्यासों पर आधारित कॉमिक पुस्तकों की एक श्रृंखला है। उनमें से एक चार्ल्स डिकेंस की कहानी 'अ क्रिसमस कैरल' का रूपांतरण है। आप शायद इसकी कहानी जानते होंगे: यह स्क्रूज नाम के एक बूढ़े कंजूस की कहानी है, जिसके पास तीन भूत आते हैं और इस अनुभव से वह बदल जाता है और बहुत उदार बन जाता है। एक और कॉमिक पुस्तक विक्टर ह्यूगो के क्लासिक उपन्यास 'लेस मिजरेबल्स' का रूपांतरण है। आप शायद इसे भी जानते होंगे: जीन वालजेन नाम का एक गरीब आदमी अपराध करता है और भाग जाता है। वह अपना नाम और पहचान बदल लेता है और अपने शहर का मेयर बन जाता है—जब तक कि इंस्पेक्टर जावर्ट उसका पीछा करने (और कुछ भयानक संगीतमय प्रस्तुतियाँ देने) के लिए नहीं आ जाता।
माइकल ने संस्थागत देखभाल में रह रहे किशोरों के दो अलग-अलग समूहों को ये कॉमिक पुस्तकें पढ़ने के लिए कहा। एक समूह में वे किशोर थे जिन्हें

एनोरेक्सिया की गंभीर बीमारी थी और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा था; दूसरे समूह में वे किशोर थे जो आत्महत्या करने की हद तक अवसादग्रस्त थे। उसने दोनों समूहों के बच्चों से इन पात्रों के बारे में सोचने को कहा। क्या भूतों से मिलने और हृदय परिवर्तन के बाद स्क्रूज भविष्य में वही व्यक्ति रहेगा? यदि हाँ, तो क्यों? क्या भाग जाने और अपना नाम बदलने के बाद जीन वालजेन वही व्यक्ति रहेगा? मुझे बताइए कैसे।
दोनों समूहों के बच्चे समान रूप से बीमार थे और उनकी परेशानी का स्तर भी लगभग एक जैसा था। फिर भी, एनोरेक्सिया से पीड़ित बच्चे इन सवालों के जवाब सामान्य रूप से दे सकते थे, जबकि अवसादग्रस्त बच्चे नहीं दे पाते थे। माइकल ने मुझे बताया, "आत्महत्या की प्रवृत्ति वाले बच्चों में एक अजीब सी बात थी - वे यह समझने में पूरी तरह असमर्थ थे कि कोई व्यक्ति पहले जैसा कैसे रह सकता है।" अत्यधिक अवसादग्रस्त बच्चे अन्य सभी प्रकार के सवालों के जवाब सामान्य रूप से दे सकते थे - लेकिन जब उनसे यह पूछा जाता कि वे या कोई और भविष्य में क्या होगा, तो वे असमंजस में पड़ जाते थे। वे जानते थे कि उन्हें जवाब देना आना चाहिए। लेकिन फिर वे उदास होकर कहते थे: "मुझे बिल्कुल भी अंदाजा नहीं है।"
और यहाँ दिलचस्प बात यह है। जिस तरह वे यह नहीं देख सकते थे कि भविष्य में जीन वालजेन कौन होगा, उसी तरह यह भी पता चला कि वे खुद भी भविष्य में कौन होंगे। उनके लिए भविष्य गायब हो चुका था। जब उनसे पाँच, दस या बीस साल बाद खुद का वर्णन करने को कहा गया, तो वे असमंजस में पड़ गए। यह एक ऐसी मांसपेशी की तरह था जिसे वे चला नहीं सकते थे।9
माइकल ने गहराई से यह पाया था कि अत्यधिक अवसादग्रस्त लोग भविष्य की भावना से इस तरह कट जाते हैं, जिस तरह अन्य गंभीर रूप से परेशान लोग नहीं कटते। हालांकि, इस शुरुआती शोध से यह कहना मुश्किल था कि इन बच्चों के लक्षण कारण थे या परिणाम। दोनों ही बातें हो सकती थीं। शायद भविष्य की भावना खोना आत्महत्या की ओर ले जाता है—या शायद अत्यधिक अवसाद भविष्य के बारे में सोचना मुश्किल बना देता है। वह सोच रहा था कि वह इसका पता कैसे लगाएगा? उन्हें यह विश्वास हो गया कि कनाडा के मूल निवासियों पर किया गया शोध आपको इसका उत्तर देता है। यदि आप किसी ऐसे मूल निवासी समुदाय में रहते हैं जिसका अपने भविष्य पर कोई नियंत्रण नहीं है, तो आपके मन में एक आशापूर्ण या स्थिर भविष्य की कल्पना करना कठिन है। आप उन बाहरी शक्तियों के भरोसे हैं

जिन्होंने पहले भी कई बार आपके लोगों को नष्ट किया है। लेकिन यदि आप किसी ऐसे मूल निवासी समुदाय में रहते हैं जिसका अपने भविष्य पर नियंत्रण है, तो आप आसानी से एक आशापूर्ण भविष्य की कल्पना कर सकते हैं—क्योंकि, आप सब मिलकर ही इसका निर्णय करेंगे।
उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि भविष्य के खो जाने का डर ही आत्महत्या की दर में वृद्धि का मुख्य कारण था। एक सकारात्मक भविष्य की उम्मीद आपको सुरक्षा प्रदान करती है। अगर आज जीवन कठिन है, तो आप सोच सकते हैं—यह दुख तो देता है, लेकिन हमेशा नहीं रहेगा। लेकिन जब यह आपसे छिन जाता है, तो ऐसा लगता है कि आपका दर्द कभी दूर नहीं होगा।

इस शोध के बाद, माइकल ने मुझे बताया कि अब उन्हें इस बात पर गहरा संदेह है कि हम अवसाद और चिंता के बारे में इस तरह बात करते हैं जैसे कि ये मुख्य रूप से हमारे मस्तिष्क या जीन में दोषों के कारण होते हैं। उन्होंने मुझसे कहा, "यह स्वास्थ्य और कल्याण के अत्यधिक पश्चिमीकृत, चिकित्सकीय दृष्टिकोण का अवशेष है," और इसमें "उन सांस्कृतिक संदर्भों की कोई गंभीर समझ नहीं है जिनमें ये चीजें घटित हो रही हैं।" यदि आप इस तरह से व्यवहार करते हैं, तो आप उन कई लोगों के लिए "अवसादग्रस्त होने की वैधता" को अनदेखा करते हैं जिनसे आशा छीन ली गई है। हालांकि, अवसाद के इन कारणों के बारे में सोचने के बजाय, हम बस लोगों को दवाइयाँ दे रहे हैं, और "यह एक उद्योग बन गया है।"

जब मैं कुछ समय के लिए लंदन वापस आई, तो मैंने अपनी एक पुरानी दोस्त से मिलने का इंतज़ाम किया, जिसे मैं बारह साल पहले विश्वविद्यालय में जानती थी, लेकिन सालों से किसी तरह उससे संपर्क टूट गया था। मैं उसे एंजेला कहूंगी। जब हम साथ पढ़ते थे, तब वह उन लोगों में से एक थी जो एक साथ सब कुछ करती हुई नज़र आती थी—एक नाटक में अभिनय करना, टॉलस्टॉय पढ़ना, सबकी सबसे अच्छी दोस्त बनना, सबसे आकर्षक लड़कों के साथ घूमना। वह एड्रेनालाईन, कॉकटेल और पुरानी किताबों के धमाके जैसी थी। लेकिन मैंने अपने कुछ साझा दोस्तों से सुना था कि—पिछले कुछ सालों में—उसे चिंता और अवसाद की गंभीर

समस्या हो गई थी, और यह बात मुझे इतनी अजीब लगी कि मैं उससे बात करना चाहती थी।
मैं उसे लंबे लंच के लिए ले गया, और उसने मुझे अपनी पिछली मुलाकात के बाद से अपने जीवन की कहानी बताना शुरू कर दिया,10 जल्दबाजी में बड़बड़ाते हुए, जिसमें वह बार-बार माफी मांग रही थी, हालांकि यह कभी स्पष्ट नहीं हुआ कि किस लिए।
एंजेला ने बताया कि ग्रेजुएशन के बाद, उन्होंने मास्टर डिग्री हासिल की और जब उन्होंने नौकरी के लिए आवेदन करना शुरू किया, तो उन्हें लगातार एक ही बात सुनने को मिली: उन्हें बताया गया कि वे इस पद के लिए ज़रूरत से ज़्यादा योग्य हैं और अगर उन्हें नौकरी दी भी गई, तो वे उसे छोड़कर चली जाएंगी। यह सिलसिला कई महीनों तक चलता रहा। एक साल बीत गया, और उन्हें अब भी वही बात सुनने को मिल रही थी। एंजेला मेहनती थीं, और बेरोज़गार रहना उनके लिए अजीब सा था। आखिरकार, उनके पास बिल चुकाने के पैसे नहीं बचे, इसलिए उन्होंने एक कॉल सेंटर में 8 पाउंड (लगभग 10 डॉलर) प्रति घंटे की शिफ्ट के लिए आवेदन किया, जो उस समय ब्रिटेन के न्यूनतम वेतन से थोड़ा ज़्यादा था।
अपने पहले दिन, वह पूर्वी लंदन में एक पुरानी पेंट-मिश्रण फैक्ट्री में पहुँची। वहाँ पतले पैरों वाली प्लास्टिक की मेजों की एक कतार थी—वैसी ही जैसी ब्रिटिश प्राथमिक विद्यालयों में होती हैं—जिन पर कंप्यूटर रखे थे, और बीच में, एक बड़ी मेज पर, एक सुपरवाइज़र बैठा था। उसे बताया गया कि वह किसी भी समय आपकी कॉल सुन सकता है और आपको प्रतिक्रिया देगा। यह केंद्र ब्रिटेन के तीन प्रमुख चैरिटी संगठनों की ओर से कॉल करता था, और एंजेला का काम लोगों को बिना पूर्व संपर्क के कॉल करना और उनसे तीन तरह की बातें पूछना था। पहले आप एक बड़ी रकम मांगते हैं: क्या आप हर महीने 50 पाउंड दे सकते हैं? अगर वे मना कर देते हैं, तो आप एक छोटी रकम मांगते हैं: 20 पाउंड कैसा रहेगा? अगर वे फिर भी मना कर देते हैं, तो आप पूछते हैं: 2 पाउंड प्रति माह कैसा रहेगा? आपकी कॉल तभी सफल मानी जाती है जब आप तीनों तरह की बातें पूछ लेते हैं।
इस केंद्र में, पुराने ज़माने के हिसाब से कोई "नौकरी" नहीं थी, जैसा कि एंजेला के दादा-दादी (जो एक नौकरानी और एक कारखाने में काम करने वाली महिला थे) जानते थे। सुपरवाइज़र ने समझाया, "अगर हम आपको काम पर रखते हैं, तो आपको हर हफ़्ते एक ईमेल मिलेगा, जिसमें अगले हफ़्ते की आपकी शिफ्टों की

सूची होगी। आपको चार शिफ्टें मिल सकती हैं, या एक भी नहीं। यह सब मुझ पर और आपके रोज़ाना के प्रदर्शन पर निर्भर करता है।"
पहले दिन के अंत में, सुपरवाइज़र ने उससे कहा कि वह कॉल करने का तरीका पूरी तरह गलत अपना रही है, और अगर उसने सुधार नहीं किया, तो उसे अगली शिफ्ट नहीं मिलेगी। उसे और अधिक दृढ़ होना था। आपको यह सुनिश्चित करना था कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग आपकी बात मानें और आपकी तीन मांगों को मान लें, और फिर आपको यह भी सुनिश्चित करना था कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग हाँ कहें। अगले कुछ हफ्तों में उसने यह सीख लिया कि अगर आपकी कॉलिंग दर पिछली शिफ्ट से 2 प्रतिशत भी कम हो जाती है, तो सुपरवाइज़र आप पर चिल्लाएगा और हो सकता है कि वह आपकी आखिरी शिफ्ट हो।
कभी-कभी एंजेला लोगों को बिना किसी पूर्व संपर्क के फोन करती और वे रोते हुए उसे बताते कि अब उनके पास दान करने के लिए पैसे नहीं हैं। एक बूढ़ी औरत सिसकते हुए बोली, “मुझे पता है कि दृष्टिहीन बच्चों को मेरी ज़रूरत है; शायद मैं कुत्ते के खाने का कोई दूसरा ब्रांड खरीद सकूँ,” ताकि वह अपनी बचत के पैसे दृष्टिहीनों को दे सके। एंजेला को निर्देश दिया गया कि वह इस मामले में पूरी तरह से जुट जाए।
पहले महीने तो एंजेला को लगा कि वो धीरे-धीरे काम में बेहतर हो जाएगी और काम सहने लायक हो जाएगा, जब तक कि उसे कोई अच्छी नौकरी नहीं मिल जाती। उसने मुझसे कहा, “मैं सोचती थी—मुझे ये काम पसंद तो नहीं है, पर ठीक है। सब ठीक हो जाएगा।” जिन हफ़्तों में उसे चार शिफ्ट मिलती थीं, तब वो बस से काम पर जा पाती थी और एक पूरा मुर्गा खरीद पाती थी, जिसे वो हफ़्ते भर में कई बार खाने के लिए इस्तेमाल करती थी। जिन हफ़्तों में उसे दो या उससे कम शिफ्ट मिलती थीं, तब वो दाल खाकर पैदल काम पर जाती थी। उसके प्रेमी को भी मजबूरी में ऐसा ही अनिश्चित काम करना पड़ता था और एक दिन वो बीमार पड़ गया। एंजेला को उस पर बहुत गुस्सा आया कि वो काम पर क्यों नहीं गया: क्या तुम्हें नहीं पता कि हमें उन 60 पाउंड की ज़रूरत है?
दूसरे महीने की शुरुआत में एंजेला को एहसास हुआ कि काम पर जाते समय बस में उसे हर दिन कंपकंपी होती है। उसे समझ नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा है। काम के बाद, वह कभी-कभी सड़क के उस पार वाले पब से आधा पाइंट गिनीज खरीद लेती थी, और पहली बार उसने खुद को सबके सामने रोते हुए पाया। लगभग उसी समय, उसे पहले से कहीं ज़्यादा गुस्सा भी आने लगा। कभी-कभी शिफ्ट के लिए नए

आवेदकों का एक समूह आ जाता था, जिससे उसकी अपनी शिफ्ट कम हो जाती थीं। उसने कहा, "नए लोगों से सच में नफरत होने लगती है।" वह और उसका प्रेमी छोटी-छोटी बातों पर एक-दूसरे पर चिल्लाने लगे थे।
जब मैंने उनसे पूछा कि इस काम को करते हुए उन्हें कैसा महसूस होता है, तो वे थोड़ी देर रुक गईं। “ऐसा लगता है जैसे आपको निचोड़ा जा रहा हो—जैसे हर समय एक बहुत ही तंग नली में घुसने की कोशिश की जा रही हो। जैसे किसी स्लाइड से नीचे जाने की कोशिश कर रहे हों, और अचानक यह एहसास हो कि आपके साथ कुछ भी ठीक नहीं है, और आप सांस नहीं ले पा रहे हैं, और बहुत बीमार महसूस कर रहे हैं, और ऐसा लग रहा है कि आप कभी बाहर नहीं निकल पाएंगे। और खुद को मूर्ख— अयोग्य, एक बच्चे की तरह, एक ऐसे बच्चे की तरह जो अपना जीवन खुद नहीं संभाल सकता, इसलिए आपको उस घटिया दुनिया में धकेल दिया गया है जहाँ लोग आपको बता सकते हैं कि आप काफी अच्छे नहीं हैं और आपको यूं ही निकाल सकते हैं”—और उन्होंने अपनी उंगलियां चटकाईं।
एंजेला की दादी नौकरानी का काम करती थीं और उनका अनुबंध साल में एक बार, लेडीज़ डे (महिला दिवस) पर नवीनीकृत होता था। एंजेला की माँ एक मध्यमवर्गीय नौकरी करती थीं, जिनका अनुबंध स्थायी था। एंजेला को लगता था कि वह 1930 के दशक में अपनी दादी की स्थिति से भी कहीं पीछे चली गई हैं। उन्होंने बताया कि वह हर घंटे, हर कॉल पर अपनी नौकरी के लिए ऑडिशन दे रही थीं। वह कहती हैं कि इस वजह से उन्हें "काम पर जाने से डर लगता था, क्योंकि दिन कितना भयानक होता था, और यह डर रहता था कि कहीं आज ही मैंने कोई बड़ी गलती न कर दी और मुझे नौकरी से निकाल दिया गया, और फिर हम मुसीबत में पड़ जाएँगे।"
एक दिन उसे एहसास हुआ कि वह "भविष्यहीनता की भावना" से कभी छुटकारा नहीं पा सकती। वह कुछ दिनों की भी योजना नहीं बना पाती थी। जब वह दोस्तों को घर के लोन और पेंशन के बारे में बात करते सुनती, तो उसे यह लगभग काल्पनिक लगता— किसी ऐसे देश की खबरें जहाँ वह केवल जा सकती थी। "यह आपकी पहचान की भावना को पूरी तरह से छीन लेता है और उसकी जगह शर्म, चिंता और डर ले लेता है... आप क्या हैं? मैं कुछ भी नहीं हूँ। आप क्या हैं?" वह भविष्य में खुद की कोई ऐसी छवि नहीं बना पाती थी जो आज से अलग हो: "मुझे डर लगता है कि जब हम साठ और सत्तर साल के होंगे तब भी उतने ही गरीब होंगे जितने हम बीस साल की उम्र में थे," उसने कहा। यह "एक अंतहीन ट्रैफिक जाम" जैसा लगता था, जहाँ वह एक इंच भी

आगे नहीं बढ़ सकती थी। वह रात में सस्ती शराब पीने लगी, क्योंकि वह इतनी चिंतित थी कि आँखें भी नहीं बंद कर पाती थी।
पिछले तीस वर्षों से, लगभग पूरे पश्चिमी जगत में, इस प्रकार की असुरक्षा अधिकाधिक लोगों के लिए काम की एक प्रमुख विशेषता बन गई है। संयुक्त राज्य अमेरिका और जर्मनी में लगभग 20 प्रतिशत लोगों के पास कोई स्थायी नौकरी का अनुबंध नहीं है, बल्कि उन्हें एक शिफ्ट से दूसरी शिफ्ट में काम करना पड़ता है। इतालवी दार्शनिक पाओलो विर्नो कहते हैं11 कि हम "सर्वहारा"— नौकरीशुदा शारीरिक श्रम करने वाले श्रमिकों के एक ठोस समूह—से "अस्थिर" वर्ग की ओर बढ़ चुके हैं, जो कि निरंतर असुरक्षित लोगों का एक अस्थिर समूह है, जिन्हें यह नहीं पता कि अगले सप्ताह उनके पास काम होगा या नहीं और शायद उन्हें कभी भी स्थिर नौकरी न मिले।
जब एंजेला को उज्ज्वल भविष्य की उम्मीद थी, जब हम छात्र थे, तब वह सकारात्मकता से भरी रहती थी। अब, मेरे सामने बैठी, एक आशापूर्ण भविष्य की उम्मीद खो देने के बारे में बात करते हुए, वह थकी हुई, लगभग भावहीन लग रही थी।
एक समय ऐसा था जब मध्यम वर्ग और श्रमिक वर्ग की आय वाले लोगों को कुछ हद तक सुरक्षा का एहसास होता था और वे भविष्य की योजना बना सकते थे। वह सुनहरा दौर अब समाप्त हो रहा है, जिसका सीधा कारण व्यवसायों को नियमों से मुक्त करने और श्रमिकों के लिए अपने अधिकारों की रक्षा के लिए संगठित होना बहुत मुश्किल बनाने वाले राजनीतिक निर्णय हैं। हम भविष्य की निश्चितता खो रहे हैं। एंजेला को नहीं पता था कि उसका क्या इंतजार कर रहा है। इस तरह काम करने का मतलब था कि वह कुछ महीनों में अपनी छवि नहीं बना सकती थी, कुछ वर्षों या कुछ दशकों की तो बात ही छोड़ दीजिए।
सबसे पहले, अनिश्चितता की यह भावना सबसे कम वेतन वाली नौकरियों में काम करने वाले लोगों से शुरू हुई। लेकिन तब से, यह लगातार ऊपर की ओर बढ़ती जा रही है। अब, कई मध्यम वर्ग के लोग बिना किसी अनुबंध या सुरक्षा के, एक काम से दूसरे काम पर गुज़ारा कर रहे हैं। हम इसे एक आकर्षक नाम देते हैं: हम इसे "स्व-रोज़गार" या "गिग इकॉनमी" कहते हैं—जैसे कि हम सब मैडिसन स्क्वायर गार्डन में परफॉर्म करने वाले कान्ये हों। हममें से अधिकांश के लिए, भविष्य की एक स्थिर धारणा घुलती जा रही है, और हमें इसे एक प्रकार की मुक्ति के रूप में देखने के लिए कहा जाता है।

पश्चिमी अमेरिका में श्रमिकों के साथ जो हुआ है, उसकी तुलना अमेरिका के मूल निवासियों के साथ हुए दुर्व्यवहार से करना घोर अनुचित होगा, जिन्होंने नरसंहार और एक सदी से अधिक समय तक उत्पीड़न सहा है। लेकिन इस पुस्तक के लिए शोध करते समय, मैंने रस्ट बेल्ट में कुछ समय बिताया। 2016 में अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव से कुछ सप्ताह पहले, मैं डोनाल्ड ट्रम्प को चुनाव जीतने से रोकने के लिए मतदान हेतु लोगों को प्रेरित करने के उद्देश्य से क्लीवलैंड गया था। एक दोपहर मैं शहर के दक्षिण-पश्चिम में एक सड़क पर चल रहा था, जहाँ एक तिहाई घरों को अधिकारियों द्वारा ध्वस्त कर दिया गया था, एक तिहाई वीरान पड़े थे, और एक तिहाई में अभी भी लोग खिड़कियों पर लोहे की जाली लगी होने के कारण सहमे हुए रह रहे थे। मैंने एक दरवाजे पर दस्तक दी, और एक महिला ने दरवाजा खोला, जिसे देखकर मुझे लगा कि उसकी उम्र पचपन वर्ष होगी। वह गुस्से से भड़क उठी—अपने पड़ोसियों से कितना डरी हुई थी, इलाके के बच्चों को “यहाँ से भगाना ही होगा”, हालात सुधारने के लिए वह बेताब थी, आस-पास कहीं कोई किराने की दुकान भी नहीं थी और उसे खाना लाने के लिए तीन बसें बदलनी पड़ती थीं। उसने बातों-बातों में बताया कि उसकी उम्र सैंतीस साल है, यह सुनकर मैं चौंक गया।
फिर उन्होंने कुछ ऐसा कहा जो चुनाव के बाद भी लंबे समय तक मेरे मन में बसा रहा। उन्होंने बताया कि जब उनके दादा-दादी वहाँ रहते थे तब वह इलाका कैसा था, और वहाँ आप किसी कारखाने में काम करके मध्यमवर्गीय जीवन जी सकते थे— और उनसे एक गलती हो गई। उनका मतलब था "जब मैं छोटी थी"। लेकिन असल में उन्होंने कहा "जब मैं जीवित थी"।

उसके ऐसा कहने के बाद, मुझे याद आया कि 1890 के दशक में उस क्रो जनजाति के सदस्य ने एक मानवविज्ञानी से क्या कहा था: "मैं एक ऐसा जीवन जीने की कोशिश कर रहा हूँ जिसे मैं समझ नहीं पाता हूँ।"
एंजेला—और मेरे अन्य दोस्त जो अनिश्चित रोज़गार के दलदल में फंस गए हैं— भी अपने जीवन को समझ नहीं पा रहे हैं: भविष्य लगातार बिखरता जा रहा है। भविष्य को लेकर उनके मन में जो भी उम्मीदें थीं, वे सब मानो गायब हो गई हैं।

जब मैंने एंजेला को माइकल चैंडलर के अध्ययनों के बारे में बताया, तो वह उदास होकर मुस्कुराई। उसने कहा कि उसे यह बात सहज रूप से समझ में आई। उसने समझाया कि जब आपके पास भविष्य में अपनी एक स्थिर छवि होती है, तो इससे आपको "नज़रिया" मिलता है, है ना? आप कह पाते हैं - 'ठीक है, मेरा दिन खराब जा रहा है। लेकिन मेरी ज़िंदगी खराब नहीं है।' वह कहती है कि उसने कभी जे-ज़ेड के साथ पार्टी करने या याट खरीदने की उम्मीद नहीं की थी। लेकिन उसने हर साल छुट्टी की योजना बनाने की उम्मीद ज़रूर की थी। उसने यह भी उम्मीद की थी कि जब वह तीस के दशक के अंत में पहुँचेगी, तब तक उसे पता होगा कि अगले हफ्ते और उसके अगले हफ्ते उसका नियोक्ता कौन होगा। लेकिन इसके बजाय, वह अनिश्चित रोज़गार के जाल में फँस गई।
और उसके बाद कुछ नहीं हुआ।

अध्याय 13

कारण आठ और नौ: जीन और मस्तिष्क परिवर्तनों की वास्तविक भूमिका

हमारे दिमाग के बारे में जो कहानी हमें बताई गई है—कि हम अवसाद और चिंता से ग्रस्त इसलिए होते हैं क्योंकि उनमें स्वाभाविक रूप से सेरोटोनिन का स्तर कम होता है—वह सच नहीं है, यह बात मैं अब तक जान चुका था। फिर भी मैंने देखा कि कुछ लोग इससे यह निष्कर्ष निकालते हैं कि इस विषय पर बताई गई कोई भी जैविक कहानी सही नहीं है—कि ये समस्याएं पूरी तरह से सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारकों के कारण होती हैं। लेकिन जब मैंने उनसे बात की, तो अवसाद के पर्यावरणीय और सामाजिक कारणों के सबसे प्रबल समर्थकों ने भी मुझसे इस बात पर ज़ोर दिया कि जैविक कारण मौजूद हैं, और वे बहुत वास्तविक हैं।
इसलिए मैं यह पता लगाना चाहता था कि वे क्या भूमिका निभाते हैं? वे कैसे काम करते हैं? और वे उन सभी चीजों से कैसे संबंधित हैं जो मैंने सीखी थीं?

मार्क लुईस के दोस्तों को लगा कि वह मर चुका है।1
यह सन् 1969 की गर्मियों का समय था, और कैलिफ़ोर्निया का यह युवा छात्र किसी भी तरह से अपनी निराशा को भुलाने की कोशिश कर रहा था। पिछले एक सप्ताह से वह हर तरह का उत्तेजक पदार्थ निगल रहा था, सूंघ रहा था या इंजेक्शन लगा रहा था। लगातार छत्तीस घंटे जागने के बाद, उसने अपने एक दोस्त से हेरोइन का इंजेक्शन लगवाया, ताकि वह आखिरकार बेहोश हो सके। जब मार्क को होश आया, तो

उसने देखा कि उसके दोस्त यह पता लगाने की कोशिश कर रहे थे कि उन्हें एक ऐसा थैला कहाँ मिल सकता है जिसमें वे उसके शरीर को फेंक सकें।
जब मार्क अचानक बोलने लगा, तो वे घबरा गए। उन्होंने उसे समझाया कि उसका दिल कई मिनटों तक धड़कना बंद हो गया था।
आखिरकार, उस रात के लगभग दस साल बाद, मार्क ने नशा छोड़ दिया और न्यूरोसाइंस का अध्ययन शुरू किया। जब मैं उनसे पहली बार मिला—शुरुआत में सिडनी, ऑस्ट्रेलिया में—तब तक वे इस क्षेत्र में एक अग्रणी व्यक्ति और नीदरलैंड में प्रोफेसर बन चुके थे। वे जानना चाहते थे—गहरे तनाव में होने पर आपके मस्तिष्क में क्या परिवर्तन होते हैं?2 क्या उन परिवर्तनों से उबरना कठिन हो जाता है?
मार्क ने मुझे समझाया कि अगर आप किसी अवसादग्रस्त या अत्यधिक चिंतित व्यक्ति के मस्तिष्क का स्कैन देखें, तो वह ऐसे व्यक्ति के मस्तिष्क के स्कैन से अलग दिखेगा जिसे ये समस्याएं नहीं हैं। मस्तिष्क के वे हिस्से जो नाखुशी या जोखिम के प्रति जागरूकता से संबंधित हैं, क्रिसमस ट्री की रोशनी की तरह जगमगाते हुए दिखाई देंगे। वे बड़े और अधिक सक्रिय होंगे। उन्होंने मुझे आरेख दिखाए और मस्तिष्क के इन हिस्सों को मेरे लिए ट्रेस किया। मैंने उससे कहा, यह बात मेरे डॉक्टर द्वारा किशोरावस्था में कही गई बात से मेल खाती है—कि मैं अवसादग्रस्त इसलिए थी क्योंकि मेरे मस्तिष्क में शारीरिक क्षति थी, और इसे दवाओं से ठीक करना होगा। क्या वह कहानी शुरू से ही सही थी?

जब मैंने ऐसा कहा, तो वह उदास हो गया और बोला नहीं, इसका बिल्कुल भी यह मतलब नहीं है।
उन्होंने कहा कि इसे समझने के लिए आपको न्यूरोप्लास्टिसिटी नामक एक महत्वपूर्ण अवधारणा को समझना होगा।3 पंद्रह साल पहले, अगर आप मुझे मेरे मस्तिष्क का आरेख दिखाते और बताते कि यह कैसा है, तो मैं—और अधिकांश लोग— सोचते: यही तो मैं हूँ। अगर मस्तिष्क के वे हिस्से जो दुखी होने या भयभीत होने से संबंधित हैं, अधिक सक्रिय हैं, तो मैं एक ऐसा व्यक्ति हूँ जो हमेशा अधिक दुखी या अधिक भयभीत रहेगा। आपके पैर छोटे हो सकते हैं या हाथ लंबे; मेरे मस्तिष्क में भय और चिंता से संबंधित हिस्से अधिक सक्रिय हैं; यही सच्चाई है।

लेकिन अब हम जानते हैं कि ऐसा नहीं है। उन्होंने समझाया, इसे एक अलग तरीके से सोचिए। अगर मैं आपको किसी आदमी की बांहों का एक्स-रे दिखाऊं, तो वे पतली और कमजोर दिख सकती हैं। अब कल्पना कीजिए कि उसने छह महीने तक वेट ट्रेनिंग की और फिर दोबारा एक्स-रे करवाया। उसकी बांहें अलग दिखेंगी। वे स्थिर नहीं हैं। वे उसके इस्तेमाल के तरीके के अनुसार बदलेंगी। उन्होंने कहा, आपका दिमाग भी ऐसा ही है: यह आपके इस्तेमाल के तरीके के अनुसार बदलता है। उन्होंने कहा, "न्यूरोप्लास्टिसिटी मस्तिष्क की अनुभव के आधार पर खुद को लगातार पुनर्गठित करने की प्रवृत्ति है।" उदाहरण के लिए, लाइसेंस पाने के लिए, लंदन के टैक्सी ड्राइवरों को 'नॉलेज' नामक एक बेहद कठिन परीक्षा के लिए लंदन का पूरा नक्शा याद करना पड़ता है। अगर आप किसी लंदन टैक्सी ड्राइवर का ब्रेन स्कैन करें, तो स्थानिक जागरूकता से संबंधित मस्तिष्क का हिस्सा उसमें मेरे या आपके मुकाबले कहीं ज्यादा बड़ा होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि वह जन्म से ही अलग था। इसका मतलब है कि वह अपने जीवन में अपने दिमाग का इस्तेमाल अलग तरीके से करता है।
आपका मस्तिष्क आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए लगातार बदलता रहता है। यह मुख्य रूप से दो तरीकों से होता है: उन सिनैप्स को छांटकर जिनका आप उपयोग नहीं करते, और उन सिनैप्स को बढ़ाकर जिनका आप उपयोग करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी बच्चे को घोर अंधेरे में पालते हैं, तो बच्चा दृष्टि से संबंधित सिनैप्स को खो देगा—मस्तिष्क समझ गया है कि उसे इनकी आवश्यकता नहीं होगी और उस मस्तिष्क शक्ति को कहीं और लगाना बेहतर है।
जब तक आप जीवित रहते हैं, यह न्यूरोप्लास्टिसिटी कभी नहीं रुकती, और मस्तिष्क "हमेशा बदलता रहता है," मार्क ने मुझे समझाया। इसीलिए, वे कहते हैं, किशोरावस्था में मुझे मेरे मस्तिष्क के बारे में जो बताया गया था, वह पूरी तरह गलत था: उन्होंने मुझे बताया कि किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति से डॉक्टर का यह कहना कि "अब तुम्हारा मस्तिष्क खराब हो गया है, क्योंकि यह सामान्य मस्तिष्क से अलग है," वर्तमान संदर्भ में कोई मायने नहीं रखता— क्योंकि हम जानते हैं कि मस्तिष्क की संरचना लगातार बदलती रहती है। शरीर विज्ञान हमेशा मनोविज्ञान के समानांतर चलता है। यह स्वाभाविक है।" वे कहते हैं, मस्तिष्क स्कैन "चलती हुई तस्वीर का एक स्नैपशॉट" है। "आप फुटबॉल खेल के किसी भी क्षण का स्नैपशॉट ले सकते हैं—यह आपको यह नहीं बताता कि आगे क्या होने वाला है, या मस्तिष्क किस दिशा में जा रहा है।" जब

वास्तविक परिवर्तन लाती है, और फिर ये परिवर्तन अपने आप गति पकड़ लेते हैं जिससे बाहरी दुनिया के प्रभाव और भी गहरे हो जाते हैं।
उन्होंने मुझसे कहा, "कल्पना कीजिए कि आपकी शादी टूट गई है, आपकी नौकरी चली गई है, और जानते हैं क्या? आपकी माँ को स्ट्रोक आ गया है। यह सब बहुत ही भयावह है।" क्योंकि आप लंबे समय तक तीव्र पीड़ा महसूस कर रहे हैं, आपका मस्तिष्क यह मान लेगा कि अब आपको इसी स्थिति में जीना होगा—इसलिए यह उन तंत्रिका कोशिकाओं को नष्ट करना शुरू कर सकता है जो आपको खुशी और आनंद देती हैं, और भय और निराशा से संबंधित तंत्रिका कोशिकाओं को मजबूत कर सकता है। यही एक कारण है कि दर्द के मूल कारण खत्म हो जाने के बावजूद भी आप अक्सर अवसाद या चिंता की स्थिति में फंस जाते हैं। जॉन कैसियोपो—वह वैज्ञानिक जिनसे मैंने बात की थी और जिन्होंने अकेलेपन के साथ इसके काम करने के तरीके का पता लगाया था—ने इसे, मुझे याद है, "स्नोबॉलिंग" प्रभाव कहा था।
तो, मार्क कहते हैं कि यह कहना गलत है कि इन समस्याओं की जड़ पूरी तरह से मस्तिष्क में है, लेकिन यह कहना भी उतना ही गलत होगा कि मस्तिष्क की प्रतिक्रियाएँ स्थिति को और खराब नहीं कर सकतीं। वे कर सकती हैं। जीवन में होने वाली परेशानियों से उत्पन्न दर्द एक ऐसी प्रतिक्रिया को जन्म दे सकता है जो इतनी तीव्र होती है कि मस्तिष्क कुछ समय के लिए उसी दर्द भरी स्थिति में फंसा रहता है, जब तक कि कोई चीज़ उसे उस स्थिति से बाहर निकालकर किसी लचीली स्थिति में न ले जाए। और अगर दुनिया आपको लगातार गहरा दर्द देती रहे, तो निश्चित रूप से आप लंबे समय तक उसी स्थिति में फंसे रहेंगे, और यह दर्द बढ़ता ही जाएगा।
लेकिन अवसादग्रस्त लोगों को यह कहना कि यह सब उनके दिमाग की वजह से ही हुआ है, उन्हें एक झूठा नक्शा सौंपने जैसा है—एक ऐसा नक्शा जो उन्हें यह समझने में बिल्कुल भी मददगार नहीं होगा कि वे वास्तव में ऐसा क्यों महसूस करते हैं, या इससे उबरने का सही रास्ता खोजने में भी कोई मदद नहीं मिलेगी। बल्कि, यह उन्हें फंसा भी सकता है।

राष्ट्रपति के रूप में अपने पहले और एकमात्र उद्घाटन भाषण में, जॉन एफ. कैनेडी ने प्रसिद्ध रूप से कहा था: "यह मत पूछो कि तुम्हारा देश तुम्हारे लिए क्या कर सकता है। पूछो कि तुम अपने देश के लिए क्या कर सकते हो।" मार्क

ने मुझे बताया कि यदि आप अवसाद की उत्पत्ति और मस्तिष्क से इसके संबंध को समझने के तरीके को, पिछले कुछ दशकों से हमें जो सिखाया गया है, उससे कहीं अधिक सच्चाई से समझना चाहते हैं, तो मनोवैज्ञानिक डब्ल्यू. एम. मेस द्वारा वर्षों पहले जेएफके के कथन पर आधारित एक बात जानना सहायक होगा:
“अपने दिमाग में क्या चल रहा है, यह मत पूछो,”9 उन्होंने कहा। “यह पूछो कि तुम्हारा दिमाग किस चीज के अंदर है।”

अवसाद और चिंता का एक और शारीरिक कारण है जिसके बारे में ज्यादातर लोगों ने सुना है।
मेरी माँ को मेरे जन्म से पहले (और बाद में भी) गंभीर अवसाद के दौर से गुज़रना पड़ा। मेरी दोनों दादी भी अवसाद से गुज़री थीं—हालाँकि उस समय कोई इस शब्द का इस्तेमाल नहीं करता था। इसलिए इतने सालों तक जब मैं अवसादरोधी दवाएँ ले रही थी, और जहाँ तक मैंने अवसाद को मस्तिष्क की खराबी के अलावा किसी और चीज़ से संबंधित समझा था, मैंने यही मान लिया था कि यह मुझे जीन में विरासत में मिला है। मैं कभी-कभी अवसाद को अपने बिछड़े हुए जुड़वाँ भाई या बहन की तरह समझती थी, जो मेरे साथ गर्भ में ही पैदा हुआ था। जैसे-जैसे साल बीतते गए, मैंने अक्सर दूसरों को भी यही कहते सुना—एक दोस्त, जो आत्महत्या के लंबे दौर से गुज़र चुका था, ने एक बार मुझसे कहा, "मैं अवसाद के साथ पैदा हुआ था," एक लंबी रात को जब हम जागते रहे और मैंने उससे जीने के कारणों के बारे में बात करने की कोशिश की।
तो मैं यह जानना चाहती थी कि अवसाद का कितना हिस्सा जीन में निहित होता है? इस विषय पर शोध करते हुए मुझे पता चला कि वैज्ञानिकों ने अभी तक ऐसा कोई विशिष्ट जीन या जीनों का समूह नहीं पहचाना है जो अकेले ही अवसाद और चिंता का कारण बन सके। लेकिन हम इतना जरूर जानते हैं कि इसमें आनुवंशिक कारक की बड़ी भूमिका होती है और इसका परीक्षण करने का एक सरल तरीका भी है।
आप समरूप जुड़वा बच्चों के बड़े समूह और असमान जुड़वा बच्चों के बड़े समूह लेते हैं और उनकी तुलना करते हैं। सभी जुड़वा बच्चे आनुवंशिक रूप से समान होते हैं, लेकिन समरूप जुड़वा बच्चे कहीं अधिक आनुवंशिक रूप से समान होते हैं: वे एक ही अंडे से उत्पन्न होते हैं, जो दो भागों में विभाजित हो जाता है। इसलिए यदि आपको समरूप जुड़वा बच्चों में असमान जुड़वा बच्चों की तुलना में (उदाहरण के लिए) लाल बाल, व्यसन या मोटापा जैसी समस्याओं की उच्च

अगर आपके साथ वो बुरी घटनाएँ न घटी होतीं,13 तो भले ही आपमें अवसाद से संबंधित जीन मौजूद होता, फिर भी आपको अवसाद होने की संभावना किसी और से ज़्यादा नहीं होती। इसलिए जीन आपकी संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं, कभी-कभी काफ़ी हद तक। लेकिन वे स्वयं अवसाद का कारण नहीं होते।
इसका मतलब यह है कि अगर दूसरे जीन 5-HTT की तरह काम करते हैं—और ऐसा लगता है कि वे करते हैं—तो कोई भी अपने जीन की वजह से अवसाद या चिंता का शिकार नहीं होता। आपके जीन आपको निश्चित रूप से अधिक संवेदनशील बना सकते हैं, लेकिन वे आपका भाग्य नहीं लिखते। हम सभी जानते हैं कि वजन के मामले में यह कैसे काम करता है। कुछ लोगों के लिए वजन बढ़ाना बहुत मुश्किल होता है: वे बिग मैक खा सकते हैं और फिर भी एकदम पतले रहते हैं। लेकिन कुछ अन्य लोग (खांसी, खांसी) एक छोटा स्निकर्स खाते ही बॉक्सिंग डे पर व्हेल जैसे दिखने लगते हैं। हम सभी उन पतले बिग मैक खाने वालों से नफरत करते हैं—लेकिन हम यह भी जानते हैं कि भले ही आप आनुवंशिक रूप से वजन बढ़ने के लिए अधिक प्रवण हों, फिर भी वजन बढ़ने की आपकी आनुवंशिक प्रवृत्ति को सक्रिय होने के लिए आपके वातावरण में भरपूर भोजन होना आवश्यक है। वर्षावन या रेगिस्तान में फंसे होने पर, जहां खाने के लिए कुछ भी न हो, आपका वजन कम हो जाएगा, चाहे आपकी आनुवंशिक विरासत कुछ भी हो।
मौजूदा साक्ष्यों से पता चलता है कि अवसाद और चिंता कुछ इसी तरह की स्थिति है। अवसाद और चिंता में योगदान देने वाले आनुवंशिक कारक बहुत वास्तविक होते हैं, लेकिन उन्हें आपके वातावरण या आपकी मानसिकता में किसी उत्प्रेरक की भी आवश्यकता होती है। आपके जीन उन कारकों को और भी प्रभावी बना सकते हैं, लेकिन वे उन्हें अकेले उत्पन्न नहीं कर सकते।

लेकिन जैसे-जैसे मैंने और गहराई से छानबीन की, मुझे एहसास हुआ कि मैं मस्तिष्क और जीन द्वारा निभाई गई भूमिका के सवालों को यहीं नहीं छोड़ सकता।
जैसा कि मैंने पहले बताया, पहले यह माना जाता था कि कुछ प्रकार के अवसाद हमारे जीवन में घटी घटनाओं के कारण होते हैं, और एक अन्य प्रकार का अवसाद होता है जो मस्तिष्क में कुछ गंभीर गड़बड़ी के कारण होता है। पहले प्रकार के अवसाद को "प्रतिक्रियात्मक" कहा जाता था,14 और दूसरे प्रकार के, विशुद्ध रूप से आंतरिक अवसाद को "अंतर्जात" कहा जाता था।

तो, मैं यह जानना चाहता था कि क्या अवसादग्रस्त लोगों का कोई ऐसा समूह है जिनका दर्द वास्तव में उसी कारण से होता है जैसा मेरे डॉक्टर ने मुझे बताया था—यानी उनके मस्तिष्क की संरचना में गड़बड़ी या किसी अन्य जन्मजात दोष के कारण? यदि ऐसा कोई समूह मौजूद है, तो यह कितना आम है?
इस विषय पर मुझे जो एकमात्र सटीक वैज्ञानिक अध्ययन मिला, वह जॉर्ज ब्राउन और टिरिल हैरिस का था—जैसा कि मैंने पहले बताया—जिन्होंने दक्षिण लंदन की महिलाओं में अवसाद के सामाजिक कारणों पर पहला अध्ययन किया था। उन्होंने प्रतिक्रियात्मक अवसाद के कारण अस्पताल में भर्ती लोगों का अध्ययन किया और उनकी तुलना अंतर्जात अवसाद से ग्रस्त लोगों से की। पता चला कि उनकी परिस्थितियाँ बिल्कुल एक जैसी थीं: उनके जीवन में समान मात्रा में ऐसी घटनाएँ घटी थीं जिन्होंने उनके निराशा को जन्म दिया था। उस समय, उनके साक्ष्यों के आधार पर, उन्हें यह अंतर अर्थहीन लगा।
लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि अंतर्जात अवसाद का अस्तित्व ही नहीं है। इसका मतलब यह हो सकता है कि उस समय डॉक्टर इसके अंतर को पहचानने में उतने कुशल नहीं थे।15 जहाँ तक मैं देख सकता हूँ, इस विषय पर कोई निर्णायक शोध नहीं हुआ है। इसलिए मैंने अवसादग्रस्त रोगियों के उपचार में शामिल कई लोगों से पूछा कि क्या वे मानते हैं कि अंतर्जात अवसाद—जो मस्तिष्क या शरीर की खराबी के कारण होता है—वास्तव में मौजूद है। उनके मत एक-दूसरे से भिन्न थे। प्रोफेसर जोआना मोनक्रिफ ने मुझे बताया कि उन्हें लगता है कि इसका अस्तित्व ही नहीं है। डॉ. डेविड हीली ने मुझे बताया कि यह "बहुत कम लोगों में होता है—अवसादग्रस्त करार दिए गए लोगों में से सौ में से एक से भी कम, शायद इससे भी कम।" डॉ. सॉल मार्मोट ने मुझे बताया कि अवसाद के साथ उनके पास आने वाले लोगों में से बीस में से एक व्यक्ति इससे पीड़ित हो सकता है।
लेकिन सभी इस बात पर सहमत थे कि अगर अवसाद का कोई अस्तित्व है भी, तो वह अवसादग्रस्त लोगों के एक छोटे से अल्पसंख्यक समूह में ही है। इसका मतलब यह है कि सभी अवसादग्रस्त लोगों को केवल शारीरिक कारणों पर केंद्रित कहानी सुनाना एक बुरा विचार है—जिसके कारणों पर मैं अभी विस्तार से चर्चा करूंगा।
लेकिन मैं जानना चाहता था कि बाइपोलर या मैनिक डिप्रेशन जैसी स्थितियों का क्या? ऐसा लगता है कि इनमें शारीरिक पहलू ज़्यादा अहमियत रखते हैं।

प्रोफ़ेसर जोआना मोनक्रिफ़ ने कहा कि यह बात सही लगती है—लेकिन इसे बढ़ा- चढ़ाकर नहीं बताना चाहिए। अवसादग्रस्त लोगों में ऐसे लोगों की संख्या बहुत कम होती है, लेकिन उनके मामले में, वह कहती हैं, "मुझे लगता है कि अवसाद का कुछ जैविक पहलू भी होता है।" वह कहती हैं कि मैनिक एपिसोड कुछ हद तक बहुत ज़्यादा एम्फ़ेटामीन लेने जैसा होता है, जिससे एक तरह की उदासी छा जाती है, जो एम्फ़ेटामीन के असर कम होने जैसी होती है। लेकिन इससे हमें भ्रमित नहीं होना चाहिए, वह कहती हैं। भले ही इन मामलों में वास्तविक जैविक पहलू मौजूद हो, फिर भी यह पूरी तस्वीर नहीं है—और कई अध्ययनों में पाया गया है कि अवसाद और चिंता के सामाजिक कारण भी अवसाद की गहराई और आवृत्ति को प्रभावित करते हैं।
कुछ अन्य स्थितियाँ भी हैं जहाँ हम जानते हैं कि जैविक परिवर्तन आपको अधिक संवेदनशील बना सकता है। ग्रंथि ज्वर या थायरॉइड ग्रंथि की कम सक्रियता से पीड़ित लोगों में अवसादग्रस्त होने की संभावना काफी अधिक होती है।
यह मानने से इनकार करना मूर्खता है कि अवसाद और चिंता में एक वास्तविक जैविक घटक होता है (और हो सकता है कि अन्य जैविक योगदान भी हों जिनकी हमने अभी तक पहचान नहीं की है) - लेकिन यह कहना भी उतना ही मूर्खतापूर्ण है कि वे एकमात्र कारण हैं।

तो हम उस कहानी से इतनी हठपूर्वक क्यों चिपके रहते हैं जो केवल मस्तिष्क या जीन पर केंद्रित है? इस बारे में कई लोगों से बात करने पर मुझे चार मुख्य कारण मिले। दो तो बहुत ही समझने योग्य हैं; और दो अक्षम्य हैं।
इसे पढ़ने वाले हर व्यक्ति को कोई न कोई ऐसा व्यक्ति जरूर पता होगा जो अवसाद या चिंता से ग्रस्त हो गया, जबकि देखने में उसके दुखी होने का कोई कारण ही नहीं था। यह बात पूरी तरह से हैरान कर देने वाली हो सकती है: कोई व्यक्ति जो आपको खुश रहने के हर कारण से सक्षम लगता है, अचानक घोर निराशा में डूब जाता है। मैंने ऐसे कई लोगों को जाना है। उदाहरण के लिए—मेरा एक बुजुर्ग मित्र था जिसके पास एक प्यार करने वाला साथी, एक अच्छा अपार्टमेंट, खूब पैसा और एक चमकीली लाल रंग की स्पोर्ट्स कार थी। एक दिन वह बहुत उदास महसूस करने लगा और कुछ ही महीनों में वह अपने साथी से उसे जान से मारने की गुहार लगाने लगा। यह सब इतना अचानक हुआ और देखने में उसके जीवन से

बिल्कुल अलग लगा। ऐसा लगा कि इसका कारण शारीरिक ही होगा। भला और क्या वजह हो सकती है?
मैंने उनके बारे में - और उनके जैसे कई लोगों के बारे में - अलग तरह से सोचना शुरू किया, जब मैंने संयोगवश 1960 के दशक की कुछ शुरुआती नारीवादी क्लासिक्स को पढ़ना शुरू किया,17 और मुझे कुछ एहसास हुआ।
आधुनिक नारीवाद से पहले के दौर में रहने वाली 1950 के दशक की एक गृहिणी की कल्पना कीजिए।18 वह अपने डॉक्टर के पास जाकर कहती है कि उसे कुछ बहुत ही गंभीर समस्या है। वह कुछ इस तरह कहती है: “मेरे पास वह सब कुछ है जो एक महिला चाह सकती है। मेरे पास एक अच्छा पति है जो मेरा भरण-पोषण करता है। मेरे पास बाड़ वाला एक सुंदर घर है। मेरे दो स्वस्थ बच्चे हैं। मेरे पास एक कार है। मुझे दुखी होने का कोई कारण नहीं है। लेकिन मुझे देखिए—मैं बहुत बुरा महसूस कर रही हूँ। मैं अंदर से टूट चुकी हूँ। कृपया—क्या मुझे थोड़ी वैलियम मिल सकती है?”
नारीवादी ग्रंथों में ऐसी महिलाओं के बारे में बहुत कुछ लिखा गया है। लाखों महिलाएं ठीक यही बातें कहती थीं। और वे जो कहती थीं, उसका उन्हें पूरा अर्थ समझ आता था। वे सच्ची थीं। लेकिन अब, अगर हम समय में पीछे जाकर उन महिलाओं से बात कर पाते, तो हम उनसे कहते: उस संस्कृति के मानकों के अनुसार, आपके पास वह सब कुछ था जो एक महिला चाह सकती है। उस संस्कृति के मानकों के अनुसार, आपके पास दुखी होने का कोई कारण नहीं था। लेकिन अब हम जानते हैं कि उस संस्कृति के मानक गलत थे। महिलाओं को घर, गाड़ी, पति और बच्चों से कहीं अधिक चाहिए। उन्हें समानता, सार्थक काम और स्वायत्तता चाहिए।
हम उनसे कहते थे, तुम टूटे हुए नहीं हो। संस्कृति टूटी हुई है।
और अगर उस समय संस्कृति के मानदंड गलत थे, तो मुझे एहसास हुआ कि वे अब भी गलत हो सकते हैं। हमारी संस्कृति के मानदंडों के अनुसार किसी व्यक्ति को जो कुछ भी चाहिए, वह सब कुछ आपके पास हो सकता है—लेकिन वे मानदंड वास्तव में एक अच्छे या सहनीय जीवन के लिए मनुष्य को जो चाहिए, उसका गलत आकलन कर सकते हैं। संस्कृति उन सभी व्यर्थ मूल्यों के माध्यम से, जो मुझे सिखाए गए थे, खुशी के लिए आपको जो "चाहिए" उसकी एक ऐसी छवि बना सकती है जो वास्तव में आपको जो चाहिए उससे मेल नहीं खाती।19

मैंने अपने उस बुजुर्ग दोस्त के बारे में फिर सोचा जो अचानक निराशा में डूब गया था। उसने कहा कि उसे लगता है कि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है, या किसी को एक बूढ़े आदमी में कोई दिलचस्पी नहीं है। उसने कहा कि अब से उसका जीवन उपेक्षा में ही बीतने वाला है, और यह अपमानजनक है, और वह इसे सहन नहीं कर सकता। मुझे अब एहसास हुआ कि मैं इसे दिमागी गड़बड़ी के रूप में देखना चाहता था—क्योंकि मैं यह नहीं देखना चाहता था कि हमारी संस्कृति उसके साथ क्या कर रही है। मैं उस डॉक्टर की तरह था जो 1950 के दशक की एक गृहिणी से कह रहा था कि एक महिला के दुखी होने का एकमात्र कारण—बिना काम, बिना रचनात्मकता और बिना अपने जीवन पर नियंत्रण के—उसके दिमाग या नसों में खराबी है।

इन समस्याओं के लिए सिर्फ दिमाग का इस्तेमाल करने की धारणा से चिपके रहने का दूसरा कारण और भी गहरा है। लंबे समय से, अवसाद और चिंता से ग्रस्त लोगों को यह बताया जाता रहा है कि उनकी परेशानी वास्तविक नहीं है—यह सिर्फ आलस्य, कमजोरी या आत्म-भोग है। मुझे भी जीवन में कई बार यही कहा गया है। दक्षिणपंथी ब्रिटिश विचारक केटी हॉपकिंस ने हाल ही में कहा कि डिप्रेशन 20 "आत्म-मुग्धता का चरम पासपोर्ट है। लोगों, होश में आओ," और उन्होंने आगे कहा कि उन्हें बस दौड़ने के लिए बाहर जाना चाहिए और अपनी शिकायतों को भूल जाना चाहिए।
इस तरह की क्रूरता का मुकाबला करने का हमारा तरीका यह कहना है कि अवसाद एक बीमारी है। आप कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को खुद को संभालने के लिए डांटेंगे नहीं, इसलिए अवसाद या गंभीर चिंता जैसी बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के साथ ऐसा करना उतना ही क्रूर है। इस कलंक से छुटकारा पाने का रास्ता यह रहा है कि धैर्यपूर्वक समझाया जाए कि यह मधुमेह या कैंसर जैसी एक शारीरिक बीमारी है।
इसलिए मुझे डर था कि अगर मैंने लोगों को यह सबूत बताया कि अवसाद मुख्य रूप से मस्तिष्क या शरीर की किसी समस्या के कारण नहीं होता, तो मैं उपहास का रास्ता फिर से खोल दूँगा। देखो! तुम भी मानते हो कि यह कैंसर जैसी बीमारी नहीं है। तो खुद को संभालो!
हमें यह विश्वास हो गया है कि कलंक से मुक्ति पाने का एकमात्र रास्ता लोगों को यह समझाना है कि यह एक जैविक बीमारी है जिसके कारण पूरी तरह से

जैविक हैं। इसलिए—इस सकारात्मक उद्देश्य के आधार पर—हमने जैविक प्रभावों को खोजने का प्रयास किया है और उन्हें उपहास करने वालों का खंडन करने के लिए सबूत के रूप में प्रस्तुत किया है।
यह सवाल मुझे महीनों तक परेशान करता रहा। एक दिन मैं तंत्रिका वैज्ञानिक मार्क लुईस से इस बारे में बात कर रहा था, और उन्होंने मुझसे पूछा कि मैं ऐसा क्यों मानता हूँ कि लोगों को यह बताने से कि कोई चीज़ बीमारी है, उससे जुड़ा कलंक कम हो जाएगा। उन्होंने कहा कि हर कोई शुरू से ही जानता था कि एड्स एक बीमारी है। लेकिन इससे एड्स से पीड़ित लोगों का भयानक कलंक नहीं रुका। उन्होंने कहा, "एड्स से पीड़ित लोगों को आज भी कलंकित किया जाता है, बहुत ज़्यादा कलंकित किया जाता है।" किसी ने कभी इस बात पर संदेह नहीं किया कि कुष्ठ रोग एक बीमारी है, और कुष्ठ रोगियों को सदियों तक सताया गया। मैंने इसके बारे में पहले कभी नहीं सोचा था, और इसने मुझे चौंका दिया। क्या किसी चीज़ को बीमारी कहना वाकई कलंक को कम करता है? फिर मुझे पता चला कि 1997 में, अलबामा के ऑबर्न विश्वविद्यालय में एक शोध दल ने इसी प्रश्न की जांच की थी। प्रभारी प्रोफेसर शीला मेहता, जिनका मैंने बाद में साक्षात्कार लिया, ने यह पता लगाने के लिए एक प्रयोग किया कि क्या किसी चीज़ को बीमारी कहना पीड़ित के प्रति लोगों को अधिक दयालु बनाता है, या अधिक क्रूर।
यदि आपने उनके प्रयोग में भाग लिया होता, तो आपको एक कमरे में ले जाया जाता जहाँ वे समझाते कि यह एक परीक्षण है जिसका उद्देश्य यह देखना है कि लोग नई जानकारी कैसे सीखते हैं, और वे आपसे थोड़ी देर प्रतीक्षा करने के लिए कहते, जब तक कि वे इसे तैयार नहीं कर लेते। जब आप प्रतीक्षा कर रहे थे, आपके बगल में बैठा व्यक्ति आपसे बातचीत करने लगा।
आपको शायद पता नहीं था, लेकिन आपसे बात करने वाला व्यक्ति वास्तव में एक अभिनेता था। वह बातों-बातों में बताता था कि उसे मानसिक बीमारी है, और फिर इसके बारे में दो बातें कहता था। या तो वह कहता था कि यह "अन्य बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है," जो उसकी "शरीर की जैविक संरचना" के ठीक से काम न करने का परिणाम है; या फिर वह कहता था कि यह उसके जीवन में घटी घटनाओं, जैसे कि अशांत बचपन, के कारण है।
फिर आप दूसरे कमरे में गए, और आपको बताया गया कि परीक्षा शुरू हो रही है।

है। यह कोई अलौकिक चीज़ नहीं है। यह कमज़ोरी का एक सार्वभौमिक मानवीय स्रोत है।
सबूतों से पता चलता है कि मार्क सही है—इस तरह से देखने पर लोग खुद के प्रति और दूसरों के प्रति कम क्रूर हो जाते हैं।

अजीब बात यह है कि जो कुछ मैं सीख रहा था, वह एक तरह से विवादास्पद या किसी के लिए नया नहीं होना चाहिए था। जैसा कि मैंने पहले बताया, दशकों से मनोचिकित्सकों को उनके प्रशिक्षण में जैव-मनो-सामाजिक मॉडल 22 सिखाया जाता रहा है। उन्हें बताया जाता है कि अवसाद और चिंता के तीन प्रकार के कारण होते हैं:23 जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक। फिर भी, मेरे जानने वाले लगभग किसी भी व्यक्ति को, जो अवसादग्रस्त या गंभीर रूप से चिंतित हुआ है, उसके डॉक्टर ने यह बात नहीं बताई—और अधिकांश को मस्तिष्क रसायन के अलावा किसी और चीज़ के लिए मदद की पेशकश नहीं की गई।
मैं यह समझना चाहता था कि ऐसा क्यों होता है, इसलिए मैं मॉन्ट्रियल गया और मैकगिल विश्वविद्यालय में सामाजिक मनोचिकित्सा विभाग के प्रमुख लॉरेंस किरमेयर से मिला, जो इन सवालों के बारे में सबसे विचारशील लोगों में से एक हैं जिनके बारे में मैंने कहीं भी पढ़ा था।
“मनोचिकित्सा में बदलाव आया है,”24 उन्होंने कहा—और फिर उन्होंने मुझे दो और महत्वपूर्ण कारण बताए कि हमें केवल हमारे मस्तिष्क और हमारे जीन के बारे में ही क्यों बताया जा रहा है। “मनोचिकित्सा इस जैव-मनो-सामाजिक दृष्टिकोण से काफी संकुचित हो गई है। हालांकि कुछ लोग अभी भी इसका दिखावा करते हैं, लेकिन मुख्यधारा की मनोचिकित्सा बहुत हद तक जैविक हो गई है।” उन्होंने अपनी भौंहें सिकोड़ीं। “यह बहुत समस्याग्रस्त है।” अंततः हमारे सामने अवसाद की “अत्यंत सरलीकृत तस्वीर” आ गई है, जिसके बारे में उन्होंने कहा कि “यह सामाजिक कारकों पर ध्यान नहीं देती… लेकिन मेरे लिए, इससे भी गहरे स्तर पर, यह बुनियादी मानवीय प्रक्रियाओं पर ध्यान नहीं देती।” इसका एक कारण यह है कि यह कहना "राजनीतिक रूप से कहीं अधिक चुनौतीपूर्ण" है25 कि इतने सारे लोग हमारे समाजों के मौजूदा कामकाज के कारण बहुत बुरा महसूस कर रहे हैं। उन्होंने मुझसे कहा कि यह कहना हमारी "नवउदारवादी पूंजीवाद" प्रणाली के साथ कहीं अधिक मेल खाता है, "ठीक है, हम आपको अधिक

कुशलता से काम करने में सक्षम बनाएंगे, लेकिन कृपया सवाल उठाना शुरू न करें... क्योंकि इससे कई तरह की चीजें अस्थिर हो जाएंगी।"
उनका मानना है कि यह अवलोकन दूसरे प्रमुख कारण से मेल खाता है। उन्होंने कहा, “दवा कंपनियां मनोचिकित्सा को काफी हद तक प्रभावित करने वाली प्रमुख ताकतें हैं, क्योंकि यह एक बहुत बड़ा कारोबार है—अरबों डॉलर का।” वे ही खर्च उठाते हैं, इसलिए वे ही मुख्य एजेंडा तय करते हैं, और वे स्पष्ट रूप से चाहते हैं कि हमारे दर्द को एक रासायनिक समस्या के रूप में देखा जाए जिसका रासायनिक समाधान हो। इसका परिणाम यह है कि एक संस्कृति के रूप में, हम अपनी पीड़ा के बारे में एक विकृत धारणा विकसित कर चुके हैं। उन्होंने मेरी ओर देखा। उन्होंने कहा, “मनोचिकित्सा अनुसंधान का पूरा कार्यक्रम इस तरह का होना वाकई चिंताजनक है।”

कुछ महीनों बाद, ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक डॉ. रूफस मे ने मुझे बताया कि लोगों को यह बताना कि उनकी परेशानी ज्यादातर या पूरी तरह से जैविक खराबी के कारण है, उन पर कई खतरनाक प्रभाव डालता है।
जब आपको यह बात बताई जाती है, तो सबसे पहली बात जो होती है, वह यह है कि "आप उस व्यक्ति को शक्तिहीन और अक्षम महसूस कराते हैं—क्योंकि उसका दिमाग ही काफी अच्छा नहीं है।" दूसरी बात, उन्होंने कहा, "यह हमें हमारे ही कुछ हिस्सों के खिलाफ खड़ा कर देता है।" यह कहता है कि आपके दिमाग में एक युद्ध चल रहा है। एक तरफ आपके दिमाग या जीन की खराबी के कारण उत्पन्न हुई आपकी पीड़ा की भावनाएँ हैं। दूसरी तरफ आपका समझदार हिस्सा है। आप केवल यही उम्मीद कर सकते हैं कि आप अपने भीतर के दुश्मन को हमेशा के लिए वश में कर लें।
लेकिन यह उससे भी कहीं अधिक गहरा अर्थ रखता है। यह आपको बताता है कि आपकी पीड़ा का कोई अर्थ नहीं है—यह महज़ दोषपूर्ण ऊतक है। लेकिन "मुझे लगता है कि हम अच्छे कारणों से परेशान होते हैं," रूफस ने कहा।
मुझे एहसास हुआ कि अवसाद और चिंता के बारे में पुरानी और नई धारणाओं के बीच यही सबसे बड़ा अंतर है। पुरानी धारणा कहती है कि हमारी पीड़ा मूल रूप से तर्कहीन है, जो हमारे मस्तिष्क की दोषपूर्ण कार्यप्रणाली के कारण होती है। नई धारणा कहती है कि हमारी पीड़ा—चाहे कितनी भी कष्टदायक हो—वास्तव में तर्कसंगत और समझदारी भरी है।

रूफस अपने मरीजों से, जब वे गहरे अवसाद या चिंता से ग्रस्त होकर उनके पास आते हैं, कहते हैं: इतना परेशान महसूस करना पागलपन नहीं है। आप टूटे हुए नहीं हैं। आपमें कोई खामी नहीं है। वे कभी-कभी पूर्वी दार्शनिक जिद्दू कृष्णमूर्ति26 का हवाला देते हैं, जिन्होंने समझाया था: "बीमार समाज के साथ अच्छी तरह से तालमेल बिठाना स्वास्थ्य का पैमाना नहीं है।"
मैंने इस बारे में पूरे साल भर सोचा। इसे समझना मुश्किल था, और सही मायने में समझने से पहले मुझे इसे कई दिशाओं से और कई जगहों से सुनना पड़ा। अब मेरा काम अपने दर्द को अर्थ देना था। और शायद, हम सबके दर्द को भी।

भाग III
पुनर्संबंध। या, एक अलग तरह की अवसादरोधी दवा

अध्याय 14

गाय

इक्कीसवीं सदी की शुरुआत में, दक्षिण अफ्रीका के मनोचिकित्सक डॉ. डेरेक समरफील्ड कंबोडिया पहुंचे। वहां का ग्रामीण इलाका दक्षिण एशिया की उन सभी जानी-मानी छवियों से मिलता-जुलता था, जहां दूर क्षितिज तक फैले शांत धान के खेत दिखाई देते थे। वहां के अधिकांश लोग जीवनयापन के लिए धान की खेती करते थे, सदियों से चली आ रही परंपरा के अनुसार जीवन यापन करते थे, लेकिन उनकी एक समस्या थी। कभी-कभार, उनमें से कोई मिट्टी के टीले पर खड़ा होता, तो खेतों में एक धमाके की गूंज सुनाई देती। 1960 और 1970 के दशक में अमेरिका द्वारा किए गए युद्ध के दौरान बिछाई गई पुरानी बारूदी सुरंगें अभी भी उनके चारों ओर पड़ी थीं।
डेरेक वहां यह जानने के लिए गए थे कि यह खतरा स्थानीय कंबोडियाई लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। (इस पुस्तक के शोध के दौरान, मैं भी वहां गया था।) संयोग से, उनके पहुंचने से कुछ समय पहले ही कंबोडिया में पहली बार अवसादरोधी दवाएं बेची जाने लगी थीं—लेकिन उन्हें बेचने की कोशिश कर रही कंपनियों के सामने एक समस्या खड़ी हो गई। पता चला कि खमेर भाषा में "अवसादरोधी" शब्द का कोई स्पष्ट अनुवाद नहीं था। यह बात उन्हें समझ नहीं आ रही थी।
डेरेक ने इसे समझाने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि अवसाद एक गहरी उदासी है जिससे छुटकारा पाना मुश्किल होता है। कंबोडियाई लोगों ने इस पर गंभीरता से विचार किया और कहा, हाँ, हमारे यहाँ भी ऐसे कुछ लोग हैं। उन्होंने एक उदाहरण दिया: एक किसान जिसका बायाँ पैर बारूदी सुरंग से उड़ गया था। वह

इलाज के लिए डॉक्टरों के पास गया और उसे नया पैर लगाया गया, लेकिन वह ठीक नहीं हो पाया। वह भविष्य को लेकर लगातार चिंतित रहता था और निराशा से भरा हुआ था।
फिर उन्होंने समझाया कि उन्हें इन नई तरह की अवसादरोधी दवाओं की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि कंबोडिया में पहले से ही ऐसे लोगों के लिए अवसादरोधी दवाएं मौजूद हैं। डेरेक को इसमें दिलचस्पी हुई, इसलिए उसने उनसे और विस्तार से बताने को कहा।
जब डॉक्टरों और पड़ोसियों को एहसास हुआ कि यह आदमी हताश है, तो वे उसके साथ बैठे और उसके जीवन और उसकी परेशानियों के बारे में बात की। उन्हें पता चला कि नए कृत्रिम अंग के बावजूद भी उसका पुराना काम—धान के खेतों में काम करना—बहुत मुश्किल था, और वह लगातार तनाव और शारीरिक दर्द से जूझ रहा था, जिसके कारण वह जीना छोड़ देना चाहता था और हार मान लेना चाहता था।
तो उन्हें एक विचार आया। उनका मानना था कि वह दुधारू किसान बनने में पूरी तरह सक्षम होगा, और इससे उसे अपने नकली पैर पर कम दर्द के साथ चलना पड़ेगा और कम परेशान करने वाली यादें आएंगी। इसलिए उन्होंने उसके लिए एक गाय खरीद ली।
अगले महीनों और वर्षों में, उनका जीवन बदल गया। उनका अवसाद—जो बहुत गहरा था—दूर हो गया। “देखिए डॉक्टर, गाय दर्द निवारक और अवसादरोधी दोनों थी,” उन्होंने डेरेक से कहा। उनके लिए, अवसादरोधी का मतलब मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को बदलना नहीं था, यह विचार उनकी संस्कृति के लिए विचित्र लगता था। इसका मतलब था कि समुदाय मिलकर अवसादग्रस्त व्यक्ति को अपना जीवन बदलने के लिए सशक्त बनाए।
जब डेरेक ने इस पर विचार किया, तो उन्हें एहसास हुआ कि यह बात लंदन के एक प्रमुख अस्पताल में उनके अपने मनोचिकित्सा अभ्यास में भी सच थी। उन्होंने वहां अपने साथ काम करने वाले लोगों के बारे में सोचा,2 और उन्हें यह बात समझ में आई: "जब मैं कोई बदलाव लाता हूं, तो वह तब होता है जब मैं उनकी सामाजिक स्थिति को संबोधित करता हूं, न कि उनके दिमाग में चल रही बातों को," उन्होंने बाद में बीयर पीते हुए मुझसे कहा।
पश्चिमी दुनिया में रासायनिक अवसादरोधी दवाओं के इस युग में हममें से अधिकांश लोगों को यह बात अजीब लगती है। हमें बताया गया है कि अवसाद रासायनिक असंतुलन के कारण होता है, इसलिए गाय को अवसादरोधी दवा के रूप में

देखना एक मज़ाक जैसा लगता है। लेकिन असल बात यह है कि जब उस कंबोडियाई किसान की सामाजिक परिस्थितियाँ बदलीं, तो उसका अवसाद सचमुच दूर हो गया। यह कोई व्यक्तिगत समाधान नहीं था—वे उसे यह नहीं कह रहे थे कि समस्या केवल उसके दिमाग की उपज है और उसे अपनी स्थिति सुधारनी चाहिए या कोई गोली खा लेनी चाहिए। यह एक सामूहिक समाधान था। वह अकेले उस गाय को कभी नहीं ला सकता था; समाधान अकेले उसके द्वारा नहीं आ सकता था, क्योंकि वह बहुत परेशान था, और वैसे भी उसके पास पैसे नहीं थे। फिर भी, इससे उसकी समस्या का समाधान हो गया, और इस तरह उसका दुख दूर हो गया।
दक्षिणपूर्व एशिया की यात्रा के दौरान, समान परिस्थितियों वाले लोगों से मिलते हुए, और डेरेक के साथ अपनी लंबी बातचीत के बाद, मैंने पहली बार खुद से यह सवाल पूछना शुरू किया—क्या हम एंटीडिप्रेसेंट को गलत तरीके से परिभाषित कर रहे हैं? हम एंटीडिप्रेसेंट को केवल उन गोलियों के रूप में समझते हैं जिन्हें हम दिन में एक बार (या अधिक बार) निगलते हैं। लेकिन क्या होगा अगर हम एंटीडिप्रेसेंट को कुछ अलग तरीके से सोचना शुरू कर दें? क्या होगा अगर हमारे जीने के तरीके में बदलाव—विशिष्ट, लक्षित, साक्ष्य-आधारित तरीकों से—को भी एक एंटीडिप्रेसेंट के रूप में देखा जा सके? क्या होगा अगर हमें अब एंटीडिप्रेसेंट की परिभाषा को व्यापक बनाने की आवश्यकता हो?
इसके तुरंत बाद, मैंने नैदानिक मनोवैज्ञानिक डॉ. लूसी जॉनस्टोन के साथ अपनी सीखी हुई सभी बातों पर चर्चा की, जिन्होंने कहा कि उन्हें इसमें से बहुत सी बातें प्रेरक लगीं। लेकिन अब, मुझे एक अलग सवाल का जवाब देना था, उन्होंने मुझसे कहा। “अगर आप अपने डॉक्टर के पास जाएं और वह हमें ‘असंबद्धता’ का ‘निदान’ कर दें तो क्या होगा?” तब क्या होगा?

समस्या को गलत ढंग से समझने के कारण हमें त्रुटिपूर्ण समाधान मिल रहे हैं। यदि यह मुख्य रूप से मस्तिष्क से संबंधित समस्या है, तो समाधान मस्तिष्क में ही खोजना तर्कसंगत है। लेकिन यदि यह हमारी जीवनशैली से अधिक संबंधित समस्या है, तो हमें समाधान अपने जीवन में ही खोजने होंगे। मैं जानना चाहता था कि मैं शुरुआत कहाँ से करूँ?
यह बात स्पष्ट प्रतीत हुई कि यदि अलगाव ही हमारे अवसाद और चिंता का मुख्य कारण है, तो हमें पुनः जुड़ने के तरीके खोजने होंगे। इसलिए मैंने हजारों

रहा। मैंने घंटों उन बुज़ुर्ग बर्लिनवासियों से बातें कीं, जिन्होंने लगभग एक सदी शहर में गुज़ारी थी। बुज़ुर्ग बर्लिनवासी होने का मतलब है दुनिया को बनते-बिगड़ते और फिर से बनते देखना। रेजिना श्वेंके4 नाम की एक बुज़ुर्ग महिला मुझे उस बंकर में ले गई, जहाँ वह बचपन में अपने परिवार के साथ छिपकर रहती थी और ज़िंदा रहने की प्रार्थना करती थी। एक और महिला मेरे साथ दीवार के रास्ते पर चली।
फिर एक दिन किसी ने मुझे बर्लिन की एक जगह के बारे में एक कहानी सुनाई और बताया कि कैसे उस जगह ने उसकी ज़िंदगी बदल दी थी। मैं अगले ही दिन वहाँ चला गया। मैं वहाँ काफी समय तक रुका रहा, दर्जनों लोगों का इंटरव्यू लिया, और अगले तीन सालों तक बार-बार वहाँ जाता रहा।
मुझे लगता है कि यही वह जगह थी जिसने मुझे दोबारा जुड़ना सिखाया।

अध्याय 15

हमने इस शहर का निर्माण किया1

2011 की गर्मियों में, बर्लिन की एक कंक्रीट की आवासीय परियोजना में, सिर पर स्कार्फ़ बांधे एक 63 वर्षीय महिला ने अपनी व्हीलचेयर से उठकर खिड़की पर एक नोटिस चिपकाया। उसमें लिखा था कि किराया न चुका पाने के कारण उसे घर से निकाला जा रहा है, और इसलिए, एक सप्ताह बाद, जब तक बेलिफ़ नहीं आ जाते, वह आत्महत्या करने जा रही है। वह मदद नहीं मांग रही थी, क्योंकि वह जानती थी कि उसे मदद नहीं मिलेगी। वह बस यह नहीं चाहती थी कि उसकी मृत्यु बिना किसी को बताए हो जाए। उसने बाद में मुझसे कहा: "मुझे महसूस हो रहा था कि मेरा अंत निकट है।"
नुरिये चेंगिज़ अपने पड़ोसियों को मुश्किल से जानती थी, और वे भी उसे मुश्किल से जानते थे। जिस रिहायशी इलाके में वह रहती थी, वह कोट्टी नाम के मोहल्ले में था, जो बर्लिन का ब्रोंक्स कहलाता है—वह जगह जहाँ मध्यमवर्गीय माता-पिता अपने बच्चों को रात में जाने से मना करते थे। यह रिहायशी इलाका वैसा ही था जैसा मैंने दुनिया भर में देखा है, पूर्वी लंदन से लेकर पश्चिमी बाल्टीमोर तक—एक बड़ा, गुमनाम इलाका जहाँ लोग जल्दी से अपने दरवाज़ों पर पहुँचकर उन्हें तीन बार ताला लगा लेते थे। नुरिये की निराशा उन कई संकेतों में से एक थी, जो यह दर्शाते थे कि यह रहने लायक जगह नहीं थी। पूरा इलाका चिंता और अवसादरोधी दवाओं से भरा हुआ था।
कुछ ही देर में, कुछ अन्य निवासी नुरिये के दरवाजे पर दस्तक देने लगे। वे झिझकते हुए पास आए। क्या वह ठीक थी? क्या उसे किसी मदद की ज़रूरत थी? वह

सतर्क थी। उसने कहा, "मुझे लगा कि यह बस क्षणिक रुचि है। मुझे लगा कि वे मुझे हिजाब पहनी एक मूर्ख महिला समझ रहे हैं।"
नुरिये के अपार्टमेंट के बाहर गलियारों और सड़क पर, जो लोग सालों से एक-दूसरे के पास से भागते-दौड़ते गुज़रते थे, वे रुक गए और एक-दूसरे को देखने लगे। उनके पास नुरिये की स्थिति को समझने का ठोस कारण था। पूरे बर्लिन में किराए बढ़ रहे थे—लेकिन इस मोहल्ले के लोगों को एक ऐतिहासिक घटना के कारण विशेष रूप से तेज़ बढ़ोतरी का सामना करना पड़ रहा था। जब 1961 में बर्लिन की दीवार जल्दबाजी में बनाई गई, जिसने शहर को दो हिस्सों में बाँट दिया, तो दीवार का रास्ता काफी मनमाने ढंग से, कुछ अजीबोगरीब टेढ़े-मेढ़े रास्तों से खींचा गया—और यह इलाका, कोट्टी, पश्चिमी बर्लिन का वह हिस्सा बन गया जो पूर्वी बर्लिन में एक दाँत की तरह निकला हुआ था। इसका मतलब था कि यह अग्रिम पंक्ति थी: अगर सोवियत संघ ने आक्रमण किया, तो सबसे पहले इस पर कब्ज़ा किया जाएगा। इसलिए मोहल्ले को आधा ध्वस्त कर दिया गया था, और मलबे में रहने की इच्छा रखने वाले एकमात्र लोग वे थे जिन्हें अन्य बर्लिनवासी ठुकरा देते थे—नुरिये जैसे तुर्की के दिहाड़ी मजदूर, वामपंथी झुग्गीवासी और विद्रोही, और समलैंगिक लोग।
इस अर्ध-वीरान जगह पर आकर बसने वाले तुर्की श्रमिकों ने कोट्टी का भौतिक पुनर्निर्माण किया, और वामपंथी कब्जेदारो तथा समलैंगिक लोगों ने बर्लिन अधिकारियों को पूरी जगह को ध्वस्त करके राजमार्ग में बदलने से रोक दिया। उन्होंने इस मोहल्ले को बचा लिया।
लेकिन ये समूह वर्षों से एक-दूसरे को शक की निगाहों से देखते आ रहे थे। गरीबी में तो वे एकजुट थे, लेकिन बाकी हर मामले में बंटे हुए थे। फिर दीवार गिर गई—और अचानक कोट्टी खतरनाक इलाका नहीं रहा; बल्कि एक बेहतरीन जगह बन गया। ऐसा लगा जैसे एक सुबह न्यूयॉर्कवासी जागे और साउथ ब्रोंक्स मैनहट्टन के बीचोंबीच आ गया हो। दो साल के भीतर, 600 यूरो में किराए पर मिलने वाले अपार्टमेंट 800 यूरो में बिकने लगे। इस हाउसिंग प्रोजेक्ट में रहने वाले अधिकांश लोग अपनी आधी से ज़्यादा आमदनी किराए पर खर्च कर रहे थे। नतीजतन, कुछ परिवार महीने में 200 यूरो पर गुज़ारा करने को मजबूर हो गए। कई लोगों को अपना घर छोड़कर जाना पड़ा, और वे अपने उस मोहल्ले को छोड़ गए जिसे वे हमेशा से जानते थे।

इसलिए नूरिये के पोस्टर ने हाउसिंग प्रोजेक्ट में लोगों को रोक दिया, न केवल सहानुभूति के कारण, बल्कि इसलिए भी क्योंकि वे उससे खुद को जुड़ा हुआ महसूस करते थे।
अपनी खिड़की पर तख्ती लगाने के उनके फैसले से पहले के महीनों में, पड़ोस के अलग-अलग लोग अपना गुस्सा ज़ाहिर करने का तरीका ढूंढ रहे थे। यह तहरीर स्क्वायर क्रांति (और जल्द ही, ऑक्यूपाई आंदोलन) का साल था, और खबरों में घटनाओं को देखने के बाद, पड़ोसियों में से एक को एक विचार आया। उनके आवासीय प्रोजेक्ट के पास से शहर के केंद्र की ओर जाने वाली एक बड़ी मुख्य सड़क है। कुछ पड़ोसी पहले से ही बढ़ते किराए के विरोध में समय-समय पर वहां इकट्ठा होते रहे थे।
उन्होंने सोचा, अगर हम कुछ कुर्सियों और लकड़ी से सड़क को अवरुद्ध कर दें, और मोहल्ले से बेदखल किए जा रहे निवासी—जिनमें नुरिये भी शामिल है—अपने अपार्टमेंट से बाहर आकर वहाँ चले जाएँ तो क्या होगा? अगर नुरिये अपनी बड़ी इलेक्ट्रिक व्हीलचेयर में बीच में बैठ जाए, और हम उसके साथ खड़े होकर कहें कि जब तक उसे उसका घर वापस नहीं मिल जाता, हम यहाँ से नहीं जाएँगे?
हमें अटेंशन मिलेगी, मीडिया शायद आएगी, और शायद नुरिये आत्महत्या नहीं करेगी।
ज़्यादातर लोग संशय में थे, लेकिन पड़ोसियों के एक छोटे समूह ने नुरिये से संपर्क किया और उन्हें प्रस्ताव दिया कि वे उनके साथ सड़क पर बने अस्थायी विरोध शिविर में आकर बैठें। नुरिये को लगा कि वे लोग थोड़े सनकी हैं। लेकिन बर्लिन की एक सुबह, वह बाहर निकलीं और मुख्य चौराहे के ठीक पास बैठ गईं। सड़क के बीचोंबीच, कुछ अस्थायी बैरिकेड्स के पास, व्हीलचेयर पर बैठी एक बुजुर्ग हिजाब पहनी महिला का दृश्य अजीब लग रहा था। लेकिन स्थानीय मीडिया यह जानने के लिए समय पर पहुँच गया कि आखिर हो क्या रहा है। अलग-अलग पृष्ठभूमि के पड़ोसियों ने कैमरों के सामने अपनी-अपनी कहानियाँ सुनाना शुरू कर दिया। लोगों ने बताया कि वे लगभग न के बराबर पैसों में गुज़ारा कर रहे हैं और उन्हें डर है कि कहीं उन्हें उपनगरों में जाने के लिए मजबूर न होना पड़े, जहाँ तुर्कों, वामपंथी विद्रोहियों या समलैंगिकों के प्रति कहीं ज़्यादा भेदभाव है। तीस साल पहले गरीबी के कारण अपना देश छोड़ने को मजबूर हुई एक तुर्की महिला ने बाद में मुझसे कहा: “हमने अपनी जन्मभूमि को एक बार खो दिया है। हम इसे दोबारा नहीं खो सकते।”

थी, और उसने मुझे बताया, "मैं हमेशा क्रुत्ज़बर्ग 36 [कोट्टी] जाने के लिए उत्सुक रहती थी," क्योंकि उसकी माँ ने उससे कहा था कि अगर तुम वहाँ जाओगी तो "तुम्हारी पीठ में छुरा घोंपा जाएगा।" यह बात उसे बेहद रोमांचक लगती थी। जब वह वहाँ पहुँची, तो उसने पाया कि "सभी घर कमोबेश द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जैसे दिख रहे थे—सब खाली और तबाह थे... इसलिए हमने दीवार की छाया में बने घरों पर कब्ज़ा करना शुरू कर दिया। यहाँ मेरे जैसे कुछ लोग और कुछ तुर्की लोग ही रहते थे, जो पहले से ही टूटे-फूटे घरों में रह रहे थे।" जब वह टूटे-फूटे घरों में जाती थी, तो कभी-कभी बहुत डरावना लगता था, क्योंकि सारा फर्नीचर, सारा सामान और बाकी सब कुछ वहीं था, और लोग गायब थे। तो हम सोचते थे—यहाँ क्या हुआ होगा? अपने कुछ दोस्तों के साथ, ताइना ने एक कम्यून बनाया और वे सब मिलकर उन खंडहरों में रहने लगे। "हम उस समय पंक थे। हम राजनीतिक पंक थे—कई घरों में हमारे क्लब और बैंड होते थे। इसमें कुछ खर्च नहीं होता था—सिर्फ एक, दो, तीन मार्क लगते थे, इसलिए बैंड के पास थोड़ा-बहुत पैसा होता था, और बीयर व दूसरे पेय बहुत सस्ते मिलते थे।"
कुछ साल बाद, उसे पता चला कि वह गर्भवती है और एक झुग्गी में रह रही है। “मेरे लिए यह बहुत बुरी स्थिति थी। अचानक मैं अपने बेटे के साथ अकेली हो गई। मेरी मदद करने के लिए आसपास कोई नहीं था। यह सचमुच एक अजीब स्थिति थी।” ताइना और नुरिये दोनों ही अकेली थीं और सिंगल मदर थीं, एक ऐसी जगह पर जिसे वे नहीं जानती थीं।
जिस दिन दीवार गिरी, तैना अपने छोटे बेटे को बेबी बग्गी में बिठाकर ले जा रही थी, तभी उसने देखा कि कुछ पूर्वी जर्मन पंक दीवार में बने एक छेद से अंदर घुस रहे हैं। उन्होंने उससे पूछा, “सबसे नज़दीकी रिकॉर्ड की दुकान कहाँ है? हम पंक रिकॉर्ड खरीदना चाहते हैं।” तैना ने जवाब दिया, “एक दुकान बहुत पास है, लेकिन मुझे नहीं लगता कि आपके पास पैसे होंगे।” उन्होंने उससे कीमत पूछी, और जब उसने उन्हें कीमत बताई, तो उनके चेहरे उतर गए। उस समय तैना के पास लगभग पैसे नहीं थे, लेकिन उसने अपना पर्स खोला और उनके पास जो कुछ भी था, सब दे दिया। उसने कहा, “अरे लोगों, जाओ। जाओ और एक पंक रिकॉर्ड खरीदो।”
जब नुरिये ने तैना को इस तरह बोलते सुना, तो उसने मन ही मन सोचा: “यह भी मेरी ही तरह पागल है!” उसने पहले कभी किसी को नहीं बताया था, लेकिन तैना को उसने बताया कि उसके पति की मृत्यु तुर्की में दिल की बीमारी से नहीं हुई थी,

जैसा कि वह हमेशा कहती थी। उनकी मृत्यु तपेदिक से हुई थी। “मुझे यह कहने में हमेशा शर्म आती थी,” उसने कहा। “यह गरीबी की बीमारी है। उनके पास पर्याप्त भोजन नहीं था, उन्हें चिकित्सा सुविधा नहीं मिली। इसीलिए मैं यहाँ आई थी—मुझे लगा कि उन्हें चिकित्सा उपचार मिल जाएगा और शायद मैं उन्हें यहाँ ला सकूँ। लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी थी।”
नुरिये और तैना की रात्रिकालीन शिफ्ट खत्म होने के बाद, बारी थी मेहमत कावलक की, जो ढीली जींस पहने सत्रह साल का एक तुर्की-जर्मन लड़का था। वह खूब हिप-हॉप सुनता था और स्कूल से निकाले जाने की कगार पर था। मेहमत को डेटलेव नाम के एक सेवानिवृत्त श्वेत शिक्षक के साथ रखा गया, जो पुराने विचारों वाले कम्युनिस्ट थे। उन्होंने चिढ़कर मेहमत से कहा, "यह मेरे सभी सिद्धांतों के खिलाफ है।" वे इस तरह की "सुधारवादी" राजनीति—धीरे-धीरे बदलाव लाने की कोशिश—को बकवास मानते थे। फिर भी, वे वहाँ थे। जैसे-जैसे रातें बीतती गईं, मेहमत ने स्कूल में अपनी समस्याओं के बारे में बात करना शुरू कर दिया। कुछ समय बाद, डेटलेव ने सुझाव दिया कि वह अपना होमवर्क साथ लाए ताकि वे उस पर चर्चा कर सकें। जैसे-जैसे हफ्ते और फिर महीने बीतते गए, "वे मेरे लिए दादाजी जैसे हो गए," मेहमत ने मुझे बताया। उसका पढ़ाई का प्रदर्शन सुधरने लगा और स्कूल ने उसे निष्कासित करने की धमकी देना बंद कर दिया।

इस छोटे से अस्थायी शिविर को ढकने वाली छतरी सुडब्लॉक नामक एक समलैंगिक कैफे और क्लब द्वारा दान की गई थी, जो कुछ साल पहले ही इस आवासीय परियोजना के ठीक सामने खुला था। इसके खुलने पर कुछ तुर्की निवासी आक्रोशित हो गए थे और रात में इसकी खिड़कियां तोड़ दी गई थीं। मेहमत ने मुझसे कहा, "मुझे लगा कि उन्हें मेरे पड़ोस में समलैंगिक कैफे नहीं खोलना चाहिए।"
रिचर्ड स्टीन—एक पूर्व नर्स, जिन्होंने क्लब खोला—की छोटी, नुकीली दाढ़ी है। उन्होंने मुझे बताया कि वे अपनी शुरुआती बीसियों में कोलोन के पास एक छोटे से गाँव से कोट्टी आए थे, और नूरिये और ताइना की तरह वे भी खुद को भगोड़ा मानते थे। वे कहते हैं, “जब आप पश्चिम जर्मनी के एक छोटे से गाँव में बड़े होते हैं, और आप समलैंगिक होते हैं, तो आपको वहाँ से जाना ही पड़ता है। कोई दूसरा विकल्प नहीं था।” जब वे पहली बार यहाँ आए थे, तो पश्चिम बर्लिन जाने के लिए सशस्त्र गार्डों से घिरी एक संकरी, छोटी सी

सड़क से होकर जाना पड़ता था, क्योंकि, वे कहते हैं, “पश्चिम बर्लिन कम्युनिस्ट सागर में एक द्वीप जैसा था,” और कोट्टी “दीवार से घिरा हुआ था,” इसलिए वे इसे एक टूटे हुए द्वीप के भीतर एक टूटा हुआ द्वीप मानते थे। उन्होंने मुझे बताया कि सच्चा बर्लिनवासी हमेशा कहीं और से आया होता है। और यही उनका सच्चा बर्लिन था।
रिचर्ड ने 1990 के दशक की शुरुआत में जो पहला बार खोला था, उसका नाम कैफे एनाल था। (दूसरा नाम जो उन्होंने सोचा था वह था गे पिग)। वहां ट्रांसवेस्टाइट नाइट्स होती थीं, और बर्लिन की दीवार गिरने के बाद के वर्षों में, जब दुनिया नए वाइल्ड वेस्ट में पार्टी करने के लिए बर्लिन की ओर रुख कर रही थी, तब उनकी पार्टियां शहर की सबसे हार्डकोर पार्टियों में गिनी जाती थीं। इसलिए जब रिचर्ड यहां सुडब्लॉक खोलने आए, तो उन्होंने पड़ोसियों को कॉफी और केक के लिए कैफे में आने का न्योता दिया, लेकिन वे संशय में थे—या उससे भी बदतर। कुछ लोग तो उन्हें घूरते भी थे।
जब नुरिये का विरोध प्रदर्शन शुरू हुआ, तो रिचर्ड और सुडब्लॉक के सभी लोगों ने कुर्सियाँ, छाते, पेय पदार्थ और भोजन - सब कुछ मुफ्त में उपलब्ध कराया। जब रिचर्ड ने प्रस्ताव रखा कि निवासी जब चाहें सुडब्लॉक में मिल सकते हैं - वे सभी योजना बैठकें वहीं आयोजित कर सकते हैं - तो निवासियों में से एक, मैथियास क्लॉसन ने मुझे बताया, "हममें से कुछ लोग इस पर संशय में थे, क्योंकि यहाँ बहुत सारे रूढ़िवादी लोग हैं।" सैंडी कल्टनबोर्न ने आगे कहा, "उनमें से कई वास्तव में समलैंगिक विरोधी थे।" इसलिए उन्हें चिंता थी कि लोग नहीं आएंगे।
लेकिन पहली बैठक में, वे सब वहाँ मौजूद थे, भले ही कुछ हिचकिचाहट के साथ— सिर पर स्कार्फ़ बांधे ये सभी बुज़ुर्ग महिलाएँ, ये धार्मिक पुरुष, मिनीस्कर्ट पहने लोगों के साथ एक समलैंगिक क्लब में बैठे थे। हर तरफ घबराहट थी: कुछ समलैंगिक लोग भी चिंतित थे, उन्हें लग रहा था कि इससे तुर्की प्रदर्शनकारियों को बहुत ज़्यादा उकसाने से निवासियों की एकता भंग हो जाएगी। लेकिन किराए में बढ़ोतरी के खिलाफ लड़ने की ज़रूरत ने इस चिंता को भी दबा दिया, ऐसा लग रहा था। "सबने बहुत सारे कदम उठाए," उली कल्टनबोर्न याद करते हैं।
कुछ जागरूक वामपंथी निवासी, जो पहले भी विरोध प्रदर्शनों में शामिल रहे थे, ने उन शुरुआती बैठकों में तुरंत एक बात समझ ली। मैथियास क्लॉसन ने मुझे

बताया, "हम सचमुच अलग-अलग भाषाएँ बोल रहे थे।" अगर वे वामपंथी सक्रियता के प्रचलित जुमलों का इस्तेमाल करते—वही भाषा जो वामपंथी आपस में बोलते हैं — तो ये आम लोग सचमुच नहीं समझ पाते थे कि वे क्या कह रहे हैं। वे हैरानी से पीछे मुड़कर देखते। इसलिए, मैथियास कहते हैं, "हमें बोलने का एक ऐसा तरीका खोजना पड़ा... जिसे हर कोई समझ सके। इसने हमें—मुझे—इस बात पर सोचने के लिए मजबूर किया कि मैं क्या कहना चाहता हूँ, न कि कुछ सुनियोजित वाक्यों का सहारा लेने के लिए जो अंत में कुछ भी नहीं कहते।" और इसमें उन लोगों को सुनना भी शामिल था जिन्हें उन्होंने पहले कभी नहीं सुना था।
सभी एक बात पर सहमत थे—किराया बहुत ज़्यादा है और इसे कम करना होगा। एक निवासी ने मुझे बताया, “यह एक ऐसा क्षण था जब लोगों ने कहा—अब हम इसे और बर्दाश्त नहीं कर सकते। हम यहीं हैं। हमने इस मोहल्ले को बसाया है। और हम कहीं जाना नहीं चाहते।”
कोट्टी में रहने वाले कुछ निर्माण श्रमिकों को आशंका थी कि यह संघर्ष लंबा चलेगा, इसलिए उन्होंने कुर्सियों और छतरियों से बने अपने विरोध शिविर को एक स्थायी ढांचे में बदलने का फैसला किया। उन्होंने उसे दीवारें और छत दीं। किसी ने अपने अपार्टमेंट से एक सुंदर पुराना समोवर (तुर्की में चाय और अन्य गर्म पेय पदार्थों के लिए पानी उबालने का एक लोकप्रिय उपकरण) निकालकर प्रदर्शनकारियों को दे दिया। उन्होंने शिविर का नाम कोट्टी एंड कंपनी रखा। इससे पहले, कुछ निवासियों ने स्वयं ही किराए में वृद्धि की शिकायत करने के लिए बर्लिन के राजनेताओं से संपर्क किया था, लेकिन उनकी बात अनसुनी कर दी गई थी। अब पूरे शहर से लोग विरोध प्रदर्शन देखने आ रहे थे और प्रदर्शनकारी अखबारों के पहले पन्ने पर छपने लगे थे। नुरिये एक प्रतीक बन रही थी। इसलिए राजनेता आने लगे और उन्होंने इस मामले की जांच करने का वादा किया।
कोट्टी में रहने वाले लोग, जो पहले पूरी तरह से अलग-थलग थे—घर से काम तक भागते-भागते, लोगों की निगाहों से बचते—अब एक-दूसरे से नज़रें मिलाने लगे। "अचानक, आप एक ऐसी दुनिया में प्रवेश करते हैं जहाँ आप पहले कभी नहीं गए होते, दिन-प्रतिदिन," एक निवासी, सैंडी ने मुझे बताया। "आपको ज़्यादा सुनना पड़ता है... हम ऐसे लोगों से मिले हैं जिनसे हम पहले कभी नहीं मिले होते।" एक रात, वह दो बुज़ुर्गों की बातें सुन रहा था, जब वे बता रहे थे कि

तुर्की में सैन्य सेवा करना कैसा होता है। उसने अपने पड़ोसियों के जीवन के बारे में इस तरह कभी नहीं सोचा था।
नुरिये यह देखकर हैरान थी कि लोगों ने उसकी खिड़की पर लगे साइन पर प्रतिक्रिया दी। उसने मुझसे कहा, "ऐसा लगता था कि वे मुझे पसंद करते हैं, मुझे सच में नहीं पता क्यों। वे हमेशा आते थे और मेरे साथ समय बिताते थे।" कुछ महीनों बाद उन्होंने फैसला किया कि उन्हें अपना विरोध प्रदर्शन तेज करना होगा, और इसलिए उन्होंने एक मार्च आयोजित करने का संकल्प लिया। नुरिये ने पहले कभी किसी प्रत्यक्ष विरोध प्रदर्शन में भाग नहीं लिया था, और वह पीछे रहना चाहती थी। मिनीस्कर्ट पहने ताइना ने उससे कहा कि यह सब बकवास है: वे सबसे आगे रहेंगी, मार्च का नेतृत्व करेंगी। और इस तरह वे विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व करने लगीं। लोग बर्तन पीट रहे थे, और जब वे कोट्टी से गुज़रीं, तो सड़कों पर लोगों ने उनका उत्साहवर्धन किया। एक खिड़की से, एक परिवार ने एक बैनर लटका रखा था: हम सब यहीं रहेंगे, उस पर लिखा था।
निवासियों ने किराया बढ़ने के कारणों की जाँच शुरू की। उन्हें पता चला कि कई साल पहले, 1970 के दशक में, संपत्ति के कई अजीब सौदे हुए थे। उस समय, लोग पश्चिम बर्लिन को रहने की जगह के रूप में छोड़ रहे थे, और पश्चिम जर्मन सरकार जानती थी कि अगर साम्यवाद के बीच स्वतंत्रता का यह प्रतीक खाली हो गया तो पश्चिम के लिए यह बहुत शर्मनाक होगा - इसलिए संपत्ति डेवलपर्स को अग्रिम मोर्चे पर निर्माण करने के बदले में, पीढ़ियों तक राज्य द्वारा गारंटीकृत, बेहद उदार किराए की पेशकश की गई थी। इसलिए, वर्षों से चुकाए गए किराए को ध्यान में रखते हुए, प्रदर्शनकारियों ने हिसाब लगाया कि इमारत की लागत पहले ही पाँच गुना अधिक वसूल हो चुकी थी। लेकिन यहाँ निवासियों को और अधिक भुगतान करना पड़ रहा था।
महीनों बीतने के साथ-साथ उनका विरोध प्रदर्शन जारी रहा। कभी बहुत सारे लोग आते थे, कभी कम लोग आते थे।
एक दिन, सबसे सक्रिय निवासियों में से एक, उली कल्टनहॉर्न, एक बैठक में फूट-फूटकर रोने लगीं। वह बहुत थक चुकी थीं। उन्होंने कई रातों की शिफ्टें की थीं, बहुत विरोध प्रदर्शन किए थे, लेकिन किराए में कोई खास बदलाव नहीं दिख रहा था। एक अन्य निवासी ने कहा, "आप बहुत थकी हुई लग रही हैं। आप बहुत उदास लग रही हैं। हमें इसे रोक देना चाहिए - हमें विरोध प्रदर्शन बंद करके

घर चले जाना चाहिए। जब आप इतने निराश हों तो यह सब करना व्यर्थ है।" उन्होंने अंत में कहा, "अगर यही कीमत चुकानी पड़े तो हमें इसे रोकना ही होगा।"
उली को याद है, "हमने एक-दूसरे को देखा, यह देखने के लिए कि हम क्या सहन कर सकते हैं?"

विरोध प्रदर्शन शुरू होने के लगभग तीन महीने बाद, पचास वर्ष की आयु के आसपास का एक व्यक्ति एक दिन कोट्टी एंड कंपनी के विरोध स्थल पर प्रकट हुआ। उसका नाम टुनकाई था; उसके कुछ ही दांत बचे थे और तालू की बनावट विकृत होने के कारण उसे बोलने में कठिनाई होती थी। स्पष्ट रूप से वह कुछ समय से बेघर था। उसने बिना किसी के कहे ही उस जगह की सफाई शुरू कर दी। उसने पूछा कि क्या वह स्वेच्छा से कोई और काम कर सकता है।
तुनकाई कुछ दिनों तक वहीं रुका रहा, कुछ छोटी-मोटी चीज़ें ठीक करता रहा और सड़क के उस पार स्थित गे क्लब से विरोध शिविर तक पानी ढोता रहा। तभी रात की शिफ्ट में काम करने वाले एक युवा हिप-हॉप प्रेमी मेहमत ने उससे कहा कि वह रात भर वहीं सो सकता है। अगले कुछ हफ्तों में, तुनकाई की बातचीत कुछ सबसे रूढ़िवादी तुर्की निवासियों से हुई, जो विरोध प्रदर्शन से दूर रहे थे। वे उसके लिए कपड़े और खाना लाते रहे और वहीं रहने लगे।
कुछ ही समय बाद, शिविर का संचालन दिन के समय स्थानीय तुर्की महिलाओं द्वारा किया जाने लगा—जो अक्सर अपना अधिकांश समय अकेले अपने घरों में ही बिताती थीं। वे तुनकाई को बहुत पसंद करती थीं।
एक दिन मेहमत ने तुनकाई से कहा, "हमें तुम्हारी स्थायी रूप से ज़रूरत है।" उन्होंने उसके लिए बिस्तर बिछा दिया और तुनकाई के भरण-पोषण में सब लोग मिलकर योगदान देने लगे, यहाँ तक कि सड़क के उस पार स्थित समलैंगिक बार, सुडब्लॉक ने उसे एक वेतनभोगी नौकरी दे दी। वह शिविर का एक अहम हिस्सा बन गया: जब भी कोई उदास होता, वह उन्हें गले लगा लेता। जब वे जुलूस निकालते, तो वह सबसे आगे रहकर सीटी बजाता।

फिर एक दिन, पुलिस एक प्रदर्शन स्थल पर आ गई। टुनकाई को झगड़ा करना पसंद नहीं था, इसलिए जब उसे लगा कि कोई विवाद होने वाला है, तो वह एक पुलिस

अधिकारी के पास गया और उसे गले लगाने की कोशिश की। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया।
तभी पता चला कि टुनकाई के कोट्टी एंड कंपनी में आने से कई महीने पहले, वह एक मनोरोग संस्थान से भाग गया था, जहाँ उसे लगभग पूरी वयस्क ज़िंदगी कैद में रखा गया था। पुलिस उसे वापस वहीं ले गई। बर्लिन की सुरक्षा इकाइयों में मनोरोगियों को उनके उपनाम के पहले अक्षर के अनुसार रखा जाता है, इसलिए उसे शहर के दूसरे छोर पर भेज दिया गया। उसे एक ऐसे कमरे में बंद कर दिया गया जिसमें कोई फर्नीचर नहीं था, सिवाय एक बिस्तर के और एक बंद खिड़की के। उसने मुझे बताया, "यह हमेशा बंद रहती है क्योंकि ठीक बाहर गार्ड रहता है। यह हमेशा बंद रहती है।" उसने आगे कहा, "सबसे बुरी बात अलगाव थी। आप हर चीज़ से अलग-थलग पड़ जाते हैं।"
कोट्टी एंड कंपनी में वापस आकर, लोग यह जानना चाहते थे कि टुनकाई कहाँ है। बुजुर्ग तुर्की महिलाएँ सुडब्लॉक में आईं और प्रबंधक रिचर्ड स्टीन से बोलीं: “वे टुनकाई को ले गए हैं! हमें उसे वापस लाना होगा। वह हमारा ही है।” स्थानीय लोगों ने पुलिस से संपर्क किया, और पहले तो उन्हें कुछ नहीं बताया गया। आखिरकार उन्होंने टुनकाई को उस मनोरोग इकाई में ढूंढ निकाला जहाँ उसे रखा गया था। कोट्टी एंड कंपनी के तीस लोग वहाँ पहुँचे और बताया कि वे टुनकाई को वापस चाहते हैं। जब उन्हें बताया गया कि उसे हिरासत में रखा गया है, तो उन्होंने कहा: “ऐसा नहीं हो सकता। टुनकाई ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसे [हिरासत में रखा जाए]। उसे हमारे साथ यहाँ बाहर होना चाहिए।”
शिविर एक मुक्त तुनकाई आंदोलन में तब्दील हो गया—उन्होंने उसे बाहर निकालने के लिए एक याचिका तैयार की, और वे बड़े-बड़े समूहों में शिविर में आकर उससे मिलने और उसे अपने साथ घर ले जाने की मांग करते रहे। शिविर के चारों ओर कांटेदार तार लगे थे, और अंदर जाने की सुरक्षा किसी हवाई अड्डे जैसी थी। उन्होंने मनोचिकित्सकों से कहा: “हम सब उसे उसके असली रूप में जानते हैं, और हम उससे प्यार करते हैं।”
मनोरोग अधिकारियों को अचंभित कर दिया गया। उन्होंने रिहाई के लिए कभी कोई सामूहिक विरोध प्रदर्शन नहीं देखा था। सैंडी ने मुझे बताया, "उन्होंने कभी ऐसी कहानी नहीं सुनी थी जिसमें कोई उनके तथाकथित मरीज़ों में से किसी एक में दिलचस्पी दिखाए।" उली ने आगे कहा, "हमारी ज़िद, इस घटिया व्यवस्था को इतना समय लेने की हमारी अड़ियलपन ने हमें उन पर दबाव डालने के लिए मजबूर

किया।" उन्हें पता चला कि टुनकाई इससे पहले पाँच बार भाग चुका था, और हर बार उसे वापस लाकर कैद कर लिया गया था। सैंडी को एहसास हुआ, "किसी ने उसे कोई मौका नहीं दिया। यह इस बात का एक विशिष्ट उदाहरण है कि कैसे बहुत से लोगों को कोई मौका नहीं मिलता।"
आखिरकार—आठ हफ़्तों के विरोध प्रदर्शन के बाद—मनोचिकित्सा अधिकारियों ने कुछ शर्तों के पूरा होने पर टुनकाई को रिहा करने पर सहमति जताई। उन्हें एक अपार्टमेंट और एक स्थायी वेतनभोगी नौकरी चाहिए थी। उली कहते हैं, "जो भी टुनकाई को जानता है, वह जानता है कि ये वो आखिरी चीज़ें हैं जिनके बारे में वो सोचेगा। उसे एक ऐसे समुदाय की ज़रूरत थी जिससे वो जुड़ाव महसूस करे और जिसके लिए वो उपयोगी हो। उसे एक अर्थ चाहिए था—एक सामाजिक अर्थ, एक ऐसा लक्ष्य जो उसे पसंद हो और जिसे वो साझा करे। उन्होंने कभी यह नहीं समझा।" लेकिन—ठीक है। सुडब्लॉक ने पुष्टि की कि उनके साथ काम करने के लिए उसे एक स्थायी नौकरी मिल गई है। और एक बुजुर्ग व्यक्ति ने अपने अपार्टमेंट से बाहर जाने का फैसला किया क्योंकि उसके टीवी में आग लग गई थी, इसलिए टुनकाई को उसका अपार्टमेंट दे दिया गया, और समुदाय ने उसका स्वागत करने के लिए अपार्टमेंट का नवीनीकरण और सजावट का काम शुरू कर दिया।
जब मैं विरोध शिविर में टुनकाई के साथ बैठा था, तो उसने मुझसे कहा: “उन्होंने मुझे बहुत कुछ दिया—कपड़े, गर्म खाना और रहने की जगह दी। जब मैं अस्पताल में था, तो उन्होंने मेरे लिए याचिका दायर की—मैं नहीं जानता कि मैं उनका एहसान कैसे चुकाऊँ। यह अविश्वसनीय था।” बाद में उसने कहा: “मैं बेहद खुश हूँ। अपने परिवार—उली और मेहमत और उन सभी लोगों के साथ जो मेरे साथ खड़े हैं—मैं बेहद खुश हूँ… यहाँ होना और कैफे सुडब्लॉक में होना— यही सबसे बड़ी बात है।”

उली ने मुझे बताया, "वह तिरपन साल के थे, और यह पहली बार था जब उन्हें अपना घर मिला।"
कोट्टी में हुए विरोध प्रदर्शनों में शामिल होने वाले कई लोगों ने ऐसा ही महसूस किया। उस आवासीय परियोजना में रहने वाले छात्र मैथियास क्लॉसन ने मुझे बताया: “जब मैं छोटा था, तब से मैं हर चार-छह साल में अपना घर बदलता रहा हूँ—लेकिन मुझे यहाँ जैसा अपनापन कहीं और महसूस नहीं हुआ। मैंने इतने सारे पड़ोसियों को कभी नहीं जाना—यह बहुत खास है… मेरे जीवन में किसी भी

पड़ोसी के साथ मेरा ऐसा रिश्ता कभी नहीं रहा—और शायद ही किसी और का रहा हो।”
कम किराए की लड़ाई में, टुनकाई के लिए संघर्ष में, प्रदर्शनकारी एक-दूसरे को बदल रहे थे। समलैंगिक क्लब द्वारा ज़रूरतमंद तुर्की व्यक्ति की मदद के लिए आगे आने से सभी तुर्की पड़ोसी प्रभावित हुए। मेहमत—जो समलैंगिक क्लब के खुलने पर उससे बेहद नाराज़ थे—ने मुझसे कहा: “जब मैं उनसे मिला तो मुझे एहसास हुआ—हर कोई अपनी मर्ज़ी से कुछ भी कर सकता है। हमें सुदब्लॉक से बहुत समर्थन मिलता है… इसने मुझे वाकई बदल दिया है।” और व्यापक विरोध प्रदर्शनों के बारे में वे कहते हैं: “जिस एक व्यक्ति ने मुझे सबसे ज़्यादा आश्चर्यचकित किया, वह मैं खुद था। मुझे एहसास हुआ कि मैं क्या कर सकता हूँ—मेरी अपनी क्षमता।”
जब लोग इस बात पर हैरानी जताते थे कि मुसलमानों और समलैंगिकों, झुग्गीवासियों और हिजाब पहनने वालों का यह गठबंधन कितना अजीब है, तो कोट्टी के लोग उनका मज़ाक उड़ाते थे। “यह मेरी समस्या नहीं है! यह तो उन लोगों की समस्या है जो ऐसा सोचते हैं!” नुरिये ने मुझसे कहा। “यह मेरा मुद्दा नहीं है। अगर किसी को तैना की छोटी स्कर्ट और मेरे हिजाब से कोई आपत्ति है, तो यह मेरी समस्या नहीं है। हमें लगता है कि ये दोनों एक-दूसरे के अनुकूल हैं।” वह हंस पड़ी। “अगर यह आपको सामान्य नहीं लगता, तो किसी मनोवैज्ञानिक से मिलें! हम दोस्त हैं। मैंने अपने परिवार से और अपने पूरे जीवन में यही सीखा है कि दिखावे की परवाह मत करो। मायने तो अंदरूनी गुण रखते हैं।”
सहिष्णुता की ओर यह सफर सीधा नहीं था। इसमें कई उतार-चढ़ाव थे। नुरिये ने मुझसे कहा, "हर किसी को अपनी मर्जी से कुछ भी करने की छूट है, बशर्ते वे मुझे धर्म परिवर्तन के लिए विवश न करें।" "मुझे नहीं पता कि अगर मेरे बच्चे कहें कि वे समलैंगिक हैं तो मेरी क्या प्रतिक्रिया होगी—मुझे नहीं पता।" सुडब्लॉक ने तुर्की की किशोरियों की फुटबॉल टीम को प्रायोजित करने की पेशकश की। उनके माता-पिता ने कहा कि यह एक हद से ज्यादा कदम होगा—अपनी बेटियों की जर्सी पर इस समलैंगिक क्लब का नाम लिखवाना।
विरोध प्रदर्शन के काफी समय बाद, एक दिन रिचर्ड स्टीन अपने बार में थे, तभी तुर्की की सबसे रूढ़िवादी निवासियों में से एक महिला, जो पूरा नकाब पहनती

है, ने उन्हें कुछ केक दिए। उन्होंने डिब्बा खोला। उनमें से एक केक के ऊपर, आइसिंग से, उसने एक छोटा सा इंद्रधनुषी झंडा बनाया था।

लेकिन जब कोट्टी और उनके साथी एक साथ आ रहे थे, तब भी बेदखली जारी थी। एक दिन, नुरिये की मुलाकात एक ऐसी महिला से हुई जो काफी हद तक उन्हीं जैसी थी। रोज़मेरी साठ वर्ष की थीं, ज्यादातर समय व्हीलचेयर पर ही रहती थीं, और बर्लिन के दूसरे हिस्से में स्थित अपने घर से उन्हें बेदखल किया जा रहा था क्योंकि वे किराया नहीं दे पा रही थीं। नुरिये याद करती हैं, “उन्होंने पूर्वी जर्मनी में कम्युनिस्ट शासन के तहत बहुत कष्ट झेला था—उन्हें यातनाएं दी गईं, और वे स्वस्थ नहीं थीं—वे मानसिक रूप से बीमार थीं, शारीरिक रूप से बीमार थीं।” “मुझे यह देखकर बहुत दुख हुआ कि इस महिला को घर से निकाला जा रहा था।” इसलिए नुरिये ने सीधे कार्रवाई करने का फैसला किया। जब भी उन्हें बेदखली की खबर मिलती, वे अक्सर ताइना के साथ वहां जातीं और अपनी बड़ी इलेक्ट्रिक व्हीलचेयर का इस्तेमाल करके प्रवेश द्वार को रोक देतीं, ताकि अधिकारी अंदर न आ सकें।
“मुझे इतना गुस्सा आया कि मैंने हर हाल में दरवाजा बंद करने का फैसला किया,” वह कहती हैं। जब पुलिस आई और उन्हें जबरदस्ती हटाने की कोशिश की, तो उन्होंने कहा कि हाल ही में उनकी पित्ताशय की थैली निकालने की सर्जरी हुई है—जो सच था। “मैंने कहा, अगर तुमने मुझे छुआ, अगर मुझे कुछ हुआ, तो मेरे आस-पास इतने सारे गवाह हैं—तुम्हारे लिए बहुत बुरा होगा… मैं विरोध नहीं करूंगी, मैं तुम्हें गाली नहीं दूंगी, लेकिन तुम जो कर रहे हो वह गलत है। मुझे मत छुओ।”
“उनके चेहरों पर साफ दिख रहा था कि उन्हें इसकी उम्मीद नहीं थी,” तैना ने मुझे बताया। “ऐसा विरोध प्रदर्शन, जिसमें एक मुस्लिम महिला व्हीलचेयर पर बैठी हो और हिल भी न रही हो, और उनसे डर भी न रही हो। वे सब डार्थ वेडर जैसे कपड़े पहने हुए थे, और वह बस अपनी व्हीलचेयर पर बैठी मुस्कुरा रही थी और कह रही थी, ‘मैं हिलूंगी नहीं।’”
लेकिन रोज़मेरी को उसके घर से निकाल दिया गया। दो दिन बाद, एक ठंडे बेघर आश्रय में, दिल का दौरा पड़ने से उसकी मृत्यु हो गई।

इसके कुछ ही समय बाद, नुरिये को भी अपना घर छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा - हालांकि, एक लंबी और उन्मत्त खोज के बाद, समुदाय ने उसके लिए थोड़ी ही दूरी पर एक और अपार्टमेंट ढूंढ लिया।
इसलिए कोट्टी और उनके साथियों ने अपना संगठनात्मक प्रयास तेज कर दिया। उन्होंने और अधिक विरोध प्रदर्शन किए। उन्होंने और अधिक बहसें कीं। उन्होंने और अधिक मार्च निकाले। उन्होंने और अधिक मीडिया का ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने उन कंपनियों के वित्तीय विवरणों की और अधिक गहराई से जांच की जिनके पास उनके घर थे—और पाया कि शहर के राजनेता भी उन हास्यास्पद अनुबंधों को नहीं समझते थे जो इतने समय पहले तैयार किए गए थे।2 और फिर—एक दिन, उनके विरोध प्रदर्शन शुरू होने के एक साल बाद—खबर आई। कोट्टी के राजनीतिक दबाव के कारण, उनके किराए में कोई बदलाव नहीं किया गया। यह गारंटी दी गई कि किराया उसी दर पर रहेगा। बर्लिन की किसी अन्य आवास परियोजना में ऐसा नहीं हुआ, लेकिन यहाँ हुआ। यह उनके सक्रियतावाद का सीधा परिणाम था।
हर कोई रोमांचित था—फिर भी जब मैंने लोगों से बात की, तो उन्होंने मुझे बताया कि अब वे इस विरोध को केवल किराए के बारे में नहीं मानते। कोट्टी में रहने वाली तुर्की-जर्मन महिलाओं में से एक, नेरिमन टुनसर ने मुझे बताया कि उन्हें कम किराए से कहीं अधिक महत्वपूर्ण चीज़ मिली है—इससे उन्हें यह एहसास हुआ कि “कितने अच्छे लोग आपके आस-पास, आपके पड़ोसियों के रूप में रहते हैं।” वे हमेशा से वहीं थे, लेकिन उन्होंने कभी एक-दूसरे को नहीं देखा था। और अब—वे सभी यहाँ थे। जब वे तुर्की में रहती थीं, तो वहाँ की महिलाएं अपने पूरे गाँव को “घर” कहती थीं। और जब वे जर्मनी आईं, तो उन्हें पता चला कि घर का मतलब सिर्फ आपकी अपनी चार दीवारें और उनके अंदर की जगह होती है— घर की एक संकुचित, सिकुड़ी हुई भावना। लेकिन जैसे ही ये विरोध प्रदर्शन शुरू हुए, घर की उनकी भावना एक बार फिर विस्तृत हो गई—पूरे आवास प्रोजेक्ट और वहाँ रहने वाले लोगों के घने नेटवर्क को शामिल करने के लिए। जब नेरिमन ने मुझसे ये कहा, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि हमारी संस्कृति में, कोट्टी और उनके साथियों के मानकों के अनुसार, हममें से कितने लोग बेघर हैं? अगर हमें हमारे घरों से निकाल दिया जाए, या किसी मानसिक अस्पताल में भर्ती करा दिया जाए, तो हममें से कितने लोगों के साथ दर्जनों लोग खड़े होकर हमारी रक्षा करेंगे? प्रदर्शनकारियों में से एक ने मुझसे कहा, "यही इस

विरोध का मूल है - हम सब एक-दूसरे की देखभाल करके अपनी सीमाओं को पार कर रहे हैं। एक-दूसरे की देखभाल करके ही हम आगे बढ़े हैं।"
समोवर खाते हुए मेहमत ने मुझे बताया कि अगर यह विरोध प्रदर्शन न हुआ होता, तो वह हाई स्कूल छोड़ देता। उसने कहा कि उसने सीखा: “यहाँ एक सहारा है, और साथ मिलकर हम मजबूत बन सकते हैं… मुझे बहुत खुशी है कि मुझे इतने अच्छे लोगों से मिलने का मौका मिला।” तैना ने मुझसे कहा: “हम सबने बहुत कुछ सीखा — मैं किसी चीज़ को दूसरे के नज़रिए से देख सकती हूँ और इससे मुझे एक नया अर्थ मिलता है… हम एक परिवार की तरह हैं।”
प्रदर्शनकारियों में से एक, सैंडी ने मुझे बताया कि विरोध प्रदर्शनों से पता चलता है कि यह कितना अजीब है—यह विचार कि हम सभी को एक-दूसरे से अलग बैठकर, अपनी-अपनी छोटी-छोटी कहानियों में खो जाना चाहिए, अपना-अपना टीवी देखना चाहिए और अपने आस-पास के सभी लोगों को नज़रअंदाज़ कर देना चाहिए। उसने कहा, "यह सामान्य बात है कि आप परवाह करते हैं।"

मुझे कभी-कभी लगता है कि कोट्टी एंड कंपनी के लोग मुझे पागल समझते हैं, क्योंकि मैं कभी-कभार वहां जाता था, उनके साथ बैठता था, उनकी कहानियां सुनता था, और किसी समय मैं रोने लगता था।
विरोध प्रदर्शनों से पहले, सैंडी ने गौर किया कि “बहुत से लोग अवसादग्रस्त हैं। वे खुद को अलग-थलग कर लेते हैं… बेहद अवसादग्रस्त। दवाइयाँ ले रहे हैं… इन समस्याओं के कारण वे बीमार थे।” नुरिये इतनी अवसादग्रस्त थी कि उसने आत्महत्या करने की सोची थी। लेकिन फिर, “इन विरोध प्रदर्शनों के कारण, वे फिर से सक्रिय हो गए।” सैंडी ने कोमल स्वर में कहा: “यह हमारे लिए एक तरह की चिकित्सा है।”
प्रदर्शनकारियों में से एक, उली ने मुझे बताया कि कोट्टी में उन्होंने "खुद को सार्वजनिक कर दिया"। जब उसने यह कहा, तो पहले तो मुझे लगा कि उसकी वैसे तो अंग्रेजी बहुत अच्छी है, लेकिन अनुवाद थोड़ा अटपटा है। लेकिन फिर मैंने इस पर और सोचा, और मुझे एहसास हुआ कि उसने वास्तव में उनके काम के लिए सही शब्द ढूंढ लिए थे। वे अब सिर्फ निजी नहीं रहे थे। वे अकेले नहीं बैठे थे। उन्होंने खुद को सार्वजनिक कर दिया था। और ऐसा करके ही—खुद से बड़ी किसी चीज में विलीन होकर—उन्हें अपने दर्द से मुक्ति मिली थी।

नुरिये द्वारा अपनी खिड़की पर मदद की गुहार लगाने के दो साल बाद, जब मैं वहाँ दोबारा गया, तो मैंने पाया कि कोट्टी के लोग बर्लिन भर के अन्य कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर अपने संघर्ष को और तेज़ कर रहे थे। जर्मन राजधानी में, आप—एक आम नागरिक के रूप में—शहर के सभी लोगों के लिए जनमत संग्रह शुरू करवा सकते हैं, यदि आप सड़क पर पर्याप्त संख्या में ऐसे लोगों के हस्ताक्षर एकत्र कर लें जो ऐसा चाहते हैं। इसलिए कोट्टी में जिन लोगों से मैं मिला था, वे पूरे शहर में फैल गए और अन्य बर्लिनवासियों से संपर्क करके उन्हें जनमत संग्रह में हस्ताक्षर करने के लिए प्रेरित किया, जिससे सभी के लिए किराया कम रहे। यह कई सुधारों का एक पैकेज था—अधिक सब्सिडी, आवास व्यवस्था को नियंत्रित करने के लिए निर्वाचित बोर्ड, यह प्रतिबद्धता कि व्यवस्था से प्राप्त कोई भी धन अधिक कम लागत वाले सामाजिक आवास के निर्माण में लगाया जाएगा, और गरीब लोगों के बेदखली पर रोक।
उन्होंने बर्लिन शहर के लंबे इतिहास में जनमत संग्रह के लिए सबसे अधिक हस्ताक्षर एकत्र किए। प्रस्तावों की उग्रता से घबराए बर्लिन विधानसभा के सदस्यों ने कोट्टी में जनता और जनमत संग्रह आयोजित करने वाले अन्य लोगों से संपर्क किया और एक समझौता करने का प्रस्ताव रखा। उन्होंने कहा, यदि आप जनमत संग्रह प्रस्ताव वापस लेते हैं, तो हम आपकी अधिकांश मांगों से सहमत होंगे। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो जीतने पर हम यूरोपीय प्रतिस्पर्धा कानून के उल्लंघन के लिए यूरोपीय अदालतों में परिणाम को चुनौती देंगे, जिससे सुधार कई वर्षों तक रुक जाएंगे।
उन्होंने कई बदलावों का प्रस्ताव रखा। अगर आप गरीब हैं और किराया नहीं दे सकते, तो आपको हर महीने 150 यूरो की अतिरिक्त सब्सिडी मिलेगी—जो एक गरीब परिवार के लिए बहुत बड़ी रकम है। बेदखली को अंतिम उपाय के रूप में इस्तेमाल किया जाएगा और यह बहुत कम होगी। साथ ही, हाउसिंग कंपनियों के प्रबंधन में अब से निवासियों द्वारा चुने गए सदस्य बोर्ड में शामिल होंगे। मैटी ने मुझसे कहा, "यह वह नहीं था जो हम चाहते थे," लेकिन "यह बहुत कुछ है। यह वाकई बहुत कुछ है।"

कोट्टी में अपने आखिरी दिन, मैं कैफे सुडब्लॉक के बाहर बैठा था और इस कहानी के कई पात्र मेरे आस-पास घूम रहे थे। मैं तैना के साथ बैठा था, जो ठंडी धूप में खुशी-खुशी लगातार सिगरेट पी रही थी। सड़क के उस पार विरोध स्थल अब एक स्थायी ढांचा बन चुका है। इसे कभी नहीं गिराया जाएगा। कुछ तुर्की महिलाएं कॉफी पी रही थीं और कुछ बच्चे उनके आसपास फुटबॉल खेल रहे थे।
गहरी सांस लेते हुए ताइना ने मुझे बताया कि आधुनिक समाज में, अगर आप उदास हैं, तो आपको यह महसूस कराया जाता है कि "यह सिर्फ आपके घर की बात है। यह सिर्फ आपकी बात है। क्योंकि आप सफल नहीं हुए—आपको ऐसी नौकरी नहीं मिली जिससे आप बहुत ज़्यादा पैसे कमा सकें। यह आपकी गलती है। आप एक बुरे पिता हैं। और फिर अचानक, जब हम सड़क पर निकले, तो बहुत से लोगों को एहसास हुआ— अरे, मैं भी तो ऐसा ही हूँ! मुझे लगा कि मैं अकेली हूँ... बहुत से लोगों ने मुझसे भी यही कहा था—मैं बहुत खोई हुई और उदास महसूस कर रही थी, लेकिन अब, ठीक है... मैं एक योद्धा हूँ। मैं अच्छा महसूस कर रही हूँ। आप अपने कोने से रोते हुए बाहर आते हैं, और फिर लड़ना शुरू करते हैं।"
उसने सिगरेट का धुआँ मुझसे दूर हवा में उड़ा दिया। उसने कहा, "इससे आपमें बदलाव आता है। तब आप मजबूत महसूस करते हैं।"

अध्याय 16

पुनः संपर्क का पहला चरण: अन्य लोगों से

पश्चिमी दुनिया के अधिकांश हिस्सों में, नुरिये को बताया जाता कि उसके मस्तिष्क की रासायनिक संरचना में कुछ गड़बड़ है। कोट्टी में भी यही कहा जाता। वे अपनी दवाइयाँ खाकर अपने छोटे-छोटे अपार्टमेंट में अकेले रहते, जब तक कि उन्हें वहाँ से निकाल कर अलग-अलग जगहों पर न भेज दिया जाता। लेकिन कोट्टी में मुझे इस कहानी की खामी का एहसास सबसे ज़्यादा हुआ। उन्होंने मुझे सिखाया कि जब लोग एक-दूसरे से दोबारा मिलते हैं, तो जो समस्याएँ पहले नामुमकिन लगती थीं, वे सुलझने लायक लगने लगती हैं। नुरिये आत्महत्या करने की सोच रही थी। तुनकाई को मानसिक अस्पताल में भर्ती कराया गया था। मेहमत को स्कूल से निकाला जाने वाला था। उनकी समस्याओं का समाधान कैसे हुआ? मुझे लगता है कि यह उन लोगों की वजह से हुआ जो उनके साथ खड़े थे, उनके साथ मिलकर इस रास्ते पर चलने के लिए प्रतिबद्ध थे, और उनकी समस्याओं का सामूहिक समाधान ढूंढ रहे थे। उन्हें दवाइयों की ज़रूरत नहीं थी। उन्हें बस साथ रहने की ज़रूरत थी।
लेकिन यह सब महज एक अनुमान था। इसलिए मेरे मन में दो सवाल रह गए। क्या इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण है कि इस तरह के बदलाव चिंता और अवसाद को कम करते हैं, उन लोगों के व्यक्तिगत अनुभवों के अलावा जिनसे मैं वहाँ मिला था? और क्या कोट्टी की असामान्य परिस्थितियों से परे, हम इसे दोहराने का कोई तरीका ढूंढ सकते हैं?
इस विषय पर किए गए एक महत्वपूर्ण शोध के बारे में पढ़ने के बाद, मैं बर्कले, कैलिफ़ोर्निया गया, ताकि इस शोध को अंजाम देने वाली एक

प्रतिभाशाली महिला ब्रेट फोर्ड से बात कर सकूँ। हमारी मुलाकात बर्कले के डाउनटाउन में एक कॉफ़ी शॉप में हुई, जिसे बाहरी दुनिया वामपंथी कट्टरपंथ का गढ़ मानती है, लेकिन उनसे मिलने जाते समय मैंने कई बेघर युवाओं को देखा, जो भीख मांग रहे थे और जिनकी उपेक्षा की जा रही थी। मेरे पहुँचने पर ब्रेट अपने लैपटॉप पर तेज़ी से टाइप कर रही थीं। उन्होंने बताया कि वह नौकरी के लिए आवेदन कर रही थीं। उन्होंने अपने सहयोगियों माया तामिर और आइरिस मॉस (दोनों प्रोफेसर) के साथ मिलकर कई साल पहले एक बहुत ही बुनियादी सवाल पर शोध शुरू किया था।
वे जानना चाहते थे: क्या जानबूझकर खुद को खुश करने की कोशिश करना वाकई कारगर होता है?1 अगर आप आज ही, इसी वक्त, अपने जीवन का ज़्यादा समय जानबूझकर खुशी की तलाश में लगाने का फैसला करें, तो क्या आप एक हफ्ते बाद या एक साल बाद वाकई ज़्यादा खुश होंगे? इस टीम ने चार देशों - संयुक्त राज्य अमेरिका, रूस (दो अलग-अलग स्थानों पर), जापान और ताइवान - में इस सवाल का अध्ययन किया। उन्होंने हज़ारों लोगों पर नज़र रखी, जिनमें से कुछ ने जानबूझकर खुशी पाने का फैसला किया था और कुछ ने नहीं।
जब उन्होंने परिणामों की तुलना की, तो उन्हें कुछ ऐसा मिला जिसकी उन्हें उम्मीद नहीं थी। अगर आप जानबूझकर खुश होने की कोशिश करते हैं, तो आप खुश नहीं होंगे—अगर आप संयुक्त राज्य अमेरिका में रहते हैं। लेकिन अगर आप रूस, जापान या ताइवान में रहते हैं, तो आप खुश होंगे। इसके बाद वे जानना चाहते थे कि ऐसा क्यों होगा?
सामाजिक वैज्ञानिकों को लंबे समय से यह ज्ञात है कि पश्चिमी समाजों में हम स्वयं को जिस प्रकार से देखते हैं और एशिया के अधिकांश हिस्सों में लोग स्वयं को जिस प्रकार से देखते हैं, उसमें महत्वपूर्ण अंतर है। इसे देखने के लिए आप कई छोटे-छोटे प्रयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए—पश्चिमी मित्रों के एक समूह को लें और उन्हें भीड़ को संबोधित करते हुए एक व्यक्ति का चित्र दिखाएँ। उनसे पूछें कि वे क्या देखते हैं। फिर चीनी पर्यटकों के अगले समूह के पास जाएँ, उन्हें वही चित्र दिखाएँ और उनसे उसका वर्णन करने को कहें। पश्चिमी लोग लगभग हमेशा भीड़ के आगे खड़े व्यक्ति का पहले विस्तार से वर्णन करेंगे—फिर वे भीड़ का वर्णन करेंगे। एशियाई लोगों के लिए, यह उल्टा है: वे आमतौर पर भीड़ का वर्णन करेंगे, और फिर, लगभग बाद में, वे आगे खड़े व्यक्ति का वर्णन करेंगे।

या फिर, एक छोटी बच्ची की तस्वीर लीजिए जो मुस्कुरा रही है, और उसके आसपास उदास दिख रही दूसरी बच्चियों का समूह है। कुछ बच्चों को यह तस्वीर दिखाइए और उनसे पूछिए—क्या आपको यह बच्ची खुश लग रही है या उदास? पश्चिमी बच्चे उसे खुश समझते हैं। एशियाई बच्चे उसे उदास समझते हैं। क्यों? क्योंकि पश्चिमी बच्चों को समूह से किसी एक बच्ची को अलग करने में कोई दिक्कत नहीं होती, जबकि एशियाई बच्चे यह मानकर चलते हैं कि अगर कोई बच्ची दुख से घिरी है, तो वह भी दुखी होगी।
दूसरे शब्दों में कहें तो: पश्चिम में, हम ज्यादातर व्यक्तिवादी दृष्टिकोण अपनाते हैं। एशिया में, वे ज्यादातर सामूहिक दृष्टिकोण अपनाते हैं।
जब ब्रेट और उनके सहयोगियों ने गहराई से अध्ययन किया, तो उन्हें यह उनके द्वारा खोजे गए अंतर का सबसे अच्छा स्पष्टीकरण लगा। यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका या ब्रिटेन में खुशी की तलाश करने का निर्णय लेते हैं, तो आप इसे अपने लिए ही करते हैं—क्योंकि आपको लगता है कि यही तरीका है। आप वही करते हैं जो मैं ज्यादातर समय करता था: आप अपने लिए चीजें खरीदते हैं, अपने लिए उपलब्धियां हासिल करते हैं, अपने अहंकार को बढ़ाते हैं। लेकिन यदि आप रूस, जापान या चीन में जानबूझकर खुशी की तलाश करते हैं, तो आप कुछ बिल्कुल अलग करते हैं। आप अपने समूह—अपने आस-पास के लोगों—के लिए चीजों को बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। आपको लगता है कि खुशी का यही अर्थ है, इसलिए यह आपको स्वाभाविक लगता है। खुश रहने के अर्थ को लेकर ये दोनों दृष्टिकोण मौलिक रूप से परस्पर विरोधी हैं। और यह पता चलता है—उन सभी कारणों से जिनका मैंने पहले वर्णन किया है—कि खुशी का हमारा पश्चिमी दृष्टिकोण वास्तव में काम नहीं करता—जबकि खुशी का सामूहिक दृष्टिकोण काम करता है। "आप जितना अधिक यह सोचेंगे कि खुशी एक सामाजिक चीज है, उतना ही आपके लिए बेहतर होगा," ब्रेट ने मुझे अपनी खोजों और अन्य सामाजिक विज्ञान के ढेर सारे अध्ययनों का सारांश देते हुए समझाया।
जब ब्रेट ने मुझे इस शोध के बारे में बताया, तो मुझे वह बात समझ में आई जो मैं कोट्टी में हमेशा से देखता आ रहा था। उन्होंने जीने के व्यक्तिगत दृष्टिकोण—घर में बंद रहना, अपने लिए सामान जमा करना—से हटकर सामूहिक दृष्टिकोण अपना लिया था: हम एक समूह हैं; हम एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं; हम आपस में संबंधित हैं। पश्चिम में, हमने अपने आत्मबोध को केवल अपने अहंकार

(या, अधिक से अधिक, अपने परिवार) तक सीमित कर लिया है, और इससे हमारा दर्द बढ़ गया है और हमारी खुशी कम हो गई है।
यह प्रमाण बताता है कि यदि हम अपने दुख और सुख को अपने आस-पास के लोगों के नेटवर्क के साथ साझा करने वाली चीज़ के रूप में देखना शुरू कर दें, तो हम अलग महसूस करेंगे।

फिर भी, यह बात एक ऐसी चीज़ से टकरा गई जिसे स्वीकार करने में मुझे थोड़ी शर्म आती है। जब मैंने इस किताब पर काम शुरू किया, तो मैं अपने अवसाद और चिंता के लिए त्वरित समाधान चाहती थी—ऐसे समाधान जिन्हें मैं खुद, जल्दी से अपना सकूँ। मैं कुछ ऐसा चाहती थी जो मैं अभी, अपने लिए कर सकूँ, जिससे मुझे अच्छा महसूस हो। मैं एक गोली चाहती थी, और अगर गोलियां काम न करें, तो मैं गोली जितनी ही तेज़ कोई चीज़ चाहती थी। आप, एक पाठक के रूप में, जिन्होंने अवसाद और चिंता पर एक किताब चुनी है, शायद यही चाहते हैं।
जब मैंने इस किताब में अपने कुछ विचारों पर चर्चा की, तो मेरे एक परिचित ने कहा कि मैं गलत दवा ले रहा हूँ—उन्होंने कहा, आपको ज़ैनैक्स आज़माना चाहिए। मुझे लालच हुआ। लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ—मैं जिन दर्द और तकलीफों का वर्णन कर रहा हूँ, उन सबका समाधान हम कैसे कह सकते हैं कि एक ट्रैंक्विलाइज़र ले लिया जाए, और लाखों लोग इसे हमेशा के लिए लेते रहें? लेकिन सच कहूँ तो, मुझे इसी तरह के समाधान की चाह थी। कुछ ऐसा जो व्यक्तिगत हो; कुछ ऐसा जो आप अकेले, बिना किसी प्रयास के कर सकें; कुछ ऐसा जिसे हर सुबह लेने में केवल बीस सेकंड लगें, ताकि आप पहले की तरह अपना जीवन जी सकें। अगर यह रासायनिक उपाय नहीं हो सकता था, तो मुझे कोई और तरीका चाहिए था, कोई ऐसा उपाय जिसे मैं दबाते ही सब ठीक हो जाए।
इन सबूतों से मुझे यही पता चल रहा था कि त्वरित व्यक्तिगत समाधानों की यह खोज एक जाल है। वास्तव में, व्यक्तिगत समाधानों की यह खोज ही हमें इस समस्या में फंसाने का मूल कारण है। हम अपने ही अहंकार में कैद हो गए हैं, एक ऐसी दीवार से घिरे हुए हैं जहाँ सच्चा जुड़ाव हम तक नहीं पहुँच सकता। मुझे हमारे जीवन के सबसे आम और प्रचलित मुहावरों में से एक याद आया: तुम जैसे हो वैसे ही रहो। हम एक-दूसरे से यह बात हर समय कहते हैं। हम इस पर मीम्स शेयर करते हैं। जब लोग निराश या हताश होते हैं, तो हम उन्हें

प्रोत्साहित करने के लिए यह कहते हैं। यहां तक कि हमारे शैम्पू की बोतलों पर भी लिखा होता है—क्योंकि तुम इसके लायक हो।

लेकिन मुझे जो सिखाया जा रहा था, वह यह था कि अगर आप अवसाद से बाहर निकलना चाहते हैं, तो आप खुद मत बनिए। अपने आप को मत पहचानिए।3 इस बात पर ध्यान मत दीजिए कि आप कितने मूल्यवान हैं। अपने बारे में, अपने बारे में, अपने बारे में सोचना ही आपको इतना बुरा महसूस कराता है। आप खुद मत बनिए। हम बनिए। हम सब बनिए। समूह का हिस्सा बनिए। समूह को सार्थक बनाइए। वे मुझे बता रहे थे कि खुशी का असली रास्ता हमारे अहंकार की दीवारों को तोड़ने से आता है—खुद को दूसरों की कहानियों में बहने देने से और उनकी कहानियों को अपनी कहानियों में बहने देने से; अपनी पहचान को साझा करने से, यह महसूस करने से कि आप हमेशा से अकेले, वीर, दुखी नहीं थे।
नहीं, आप जैसे हैं वैसे ही मत रहिए। अपने आस-पास के सभी लोगों से जुड़िए। समग्रता का हिस्सा बनिए। भीड़ को संबोधित करने वाले व्यक्ति बनने की कोशिश मत कीजिए। भीड़ बनने की कोशिश कीजिए।
इसलिए, अवसाद और चिंता पर काबू पाने का एक हिस्सा—पहला कदम, और सबसे महत्वपूर्ण कदमों में से एक—है एक साथ आना, जैसा कि उन्होंने कोट्टी में किया, और संक्षेप में कहना: अब तक जो कुछ हमारे पास था, वह पर्याप्त नहीं है। जिस तरह का जीवन जीने के लिए हम पर दबाव डाला जा रहा है और जिसका प्रचार किया जा रहा है, वह हमारी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं—जुड़ाव, सुरक्षा या एकजुटता—को पूरा नहीं करता। हम बेहतर की मांग करते हैं, और हम बेहतर के लिए मिलकर लड़ेंगे। उस वाक्य में—और उनके सोचने के तरीके में— मुख्य शब्द "हम" है। सामूहिक संघर्ष ही समाधान है, या कम से कम उसकी आवश्यक नींव है। कोट्टी में उन्हें शुरुआत में जो कुछ मांगा गया था, उसका कुछ हिस्सा मिला—लेकिन सब कुछ नहीं। फिर भी, इसके लिए एक साथ आने और लड़ने की प्रक्रिया ने उन्हें यह एहसास दिलाया कि वे टूटे-फूटे व्यक्ति नहीं, बल्कि एक समूह हैं।
मुझे पता है कि कुछ किताबों की दुकानों में यह किताब 'स्वयं सहायता' वाले सेक्शन में रखी होगी। लेकिन अब मुझे समझ आया कि सोचने का यह पूरा तरीका ही समस्या की जड़ है। जब भी मैं उदास हुआ, अब तक ज़्यादातर समय मैंने खुद को सहारा देने की कोशिश की। मैंने अपने आप पर ध्यान केंद्रित किया। मुझे लगा

इसी समय के आसपास, मुझे शोध के एक अन्य क्षेत्र के बारे में पता चला जिसका इस प्रश्न से संबंध था - इसलिए मैंने स्वयं इसके विषयों को देखने का फैसला किया।
इंडियाना के विशाल, समतल मैदानों में, जब मैं सत्तर मील प्रति घंटे की रफ्तार से कार चला रहा था, तब मुझे पहली बार एक अमिश बग्गी दिखाई दी। राजमार्ग के किनारे, लंबी दाढ़ी और काले वस्त्र पहने एक आदमी घोड़े से खींची जाने वाली गाड़ी पर बैठा था। उसके पीछे एक बच्चा और सिर पर टोपी पहने दो औरतें थीं, जो मुझे सत्रहवीं शताब्दी में बने बीबीसी के किसी ऐतिहासिक नाटक के किरदारों जैसी लग रही थीं। अमेरिकी मध्यपश्चिम के विशाल समतल मैदानों में, जहाँ क्षितिज पर क्षितिज के सिवा कुछ भी नहीं दिखता, वे लगभग भूतों जैसी लग रही थीं।
हम निकटतम शहर फोर्ट वेन से दो घंटे की ड्राइव कर चुके थे और अब डॉ. जिम केट्स और मैं एल्खार्ट-लाग्रेंज नामक एक अमिश कस्बे में पहुँच गए थे। जिम एक मनोवैज्ञानिक हैं जो अमिश समुदाय के उन सदस्यों का मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन करते हैं जिन्होंने कानून तोड़ा है। हालाँकि वे "इंग्लिश" हैं — अमिश समुदाय में वे सभी को इंग्लिश कहते हैं जो उनके समूह से बाहर के हैं — वे उन गिने-चुने बाहरी लोगों में से हैं जो वर्षों से इस समुदाय का हिस्सा हैं। उन्होंने मुझे वहाँ के लोगों से मिलवाने के लिए सहमति दी।
हम कस्बे में घूमने लगे, रास्ते में हमें बहुत सारे घोड़े और ऐसी औरतें दिखीं जिन्होंने ठीक वैसे ही कपड़े पहने थे जैसे उनके पूर्वज तीन सौ साल पहले पहनते थे। जब अमीश लोग उस समय संयुक्त राज्य अमेरिका आए थे, तो वे ईसाई धर्म के एक सरल और कट्टरपंथी दृष्टिकोण के अनुसार जीवन जीने और उसमें बाधा डालने वाले किसी भी नए विकास को अस्वीकार करने के लिए दृढ़ थे। उनका यह दृढ़ संकल्प आज भी कायम है। इसलिए जिन लोगों से मैं मिलने वाला था, वे बिजली ग्रिड से बिजली नहीं लेते। उनके पास टीवी नहीं है, इंटरनेट नहीं है, कार नहीं है, और लगभग कोई उपभोक्ता वस्तु नहीं है। वे जर्मन के एक रूप को अपनी मातृभाषा के रूप में बोलते हैं। वे गैर-अमीश लोगों के साथ बहुत कम मेलजोल रखते हैं। उनकी एक अलग स्कूल प्रणाली है, और संयुक्त राज्य अमेरिका के बाकी हिस्सों से उनकी मूल्य प्रणाली बिल्कुल अलग है।
जब मैं बच्चा था, तो मैं अति-रूढ़िवादी यहूदियों के एक समुदाय के पास रहता था, जो कुछ मायनों में इसी तरह के थे, और जब मैं सड़क पर उनसे मिलता था, तो

मैं हमेशा हैरान रह जाता था: कोई इस तरह क्यों रहता होगा? जैसे-जैसे मैं बड़ा हुआ, ईमानदारी से कहूँ तो, आधुनिक दुनिया के लाभों को अस्वीकार करने वाले किसी भी समूह के प्रति मेरे मन में तिरस्कार की भावना पैदा हो गई। मैं उन्हें पागल और पुराने ज़माने का मानता था।4 लेकिन अब, जब मैं अपने जीने के तरीके की कुछ कमियों पर विचार कर रहा था, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या वे मुझे कुछ सिखा सकते हैं—खासकर एक महत्वपूर्ण शोध के कारण।
फ्रीमैन ली मिलर एक ढाबे के बाहर हमारा इंतज़ार कर रहे थे। उनकी उम्र लगभग तीस के आसपास थी और उनकी दाढ़ी मध्यम लंबाई की थी: अमिश पुरुष शादी के बाद दाढ़ी बढ़ाना शुरू कर देते हैं। हमारी बातचीत शुरू होने से पहले ही उन्होंने थोड़ी दूरी पर किसी चीज़ की ओर इशारा करते हुए कहा, "ठीक वहीं, वह लाल-हरे रंग की छत, वह खलिहान? वहीं मैं पला-बढ़ा हूँ।" बचपन में वे वहीं रहते थे, एक-दूसरे से सटे हुए छोटे-छोटे घरों के समूह में, जहाँ उनके परिवार की चार पीढ़ियाँ, उनके परदादा-परदादी तक, रहती थीं। उनकी बिजली बैटरी या प्रोपेन गैस से आती थी, और वे केवल पैदल या बग्गी से ही यात्रा कर सकते थे।
इसका मतलब यह था कि अगर कोई एक वयस्क आसपास न हो, तो "आपको सही राह दिखाने के लिए कोई दूसरा व्यक्ति मौजूद होता था।" आप लगातार वयस्कों और अन्य बच्चों से घिरे रहते थे: "तो हाँ, मुझे भरपूर ध्यान मिलता था," उन्होंने कहा। परिवार के साथ समय बिताने की उनकी कोई अवधारणा नहीं थी, क्योंकि आप हमेशा परिवार के साथ ही रहते थे। अक्सर, "परिवार के साथ समय बिताने का मतलब खेतों में काम करना या गायों का दूध दुहना होता था।" कभी-कभी, इसका मतलब लगातार परिवार के साथ खाना-पीना और सामाजिक कार्यक्रमों में शामिल होना होता था। उन्होंने समझाया कि एक अमीश परिवार एक अंग्रेजी परिवार जैसा नहीं होता। इसमें सिर्फ आपके माता-पिता और भाई-बहन ही नहीं होते। यह लगभग 150 लोगों का एक बड़ा, आपस में जुड़ा हुआ समुदाय होता है—वास्तव में, सभी अमीश लोग जो आपके घर से पैदल या बग्गी से जाने की दूरी पर रहते हैं। अमीश लोगों का कोई स्थायी चर्च नहीं होता। आप रविवार की प्रार्थना के लिए बारी- बारी से अलग-अलग लोगों के घरों में इकट्ठा होते हैं। यहाँ कोई स्थायी पदानुक्रम नहीं है—लोग बारी-बारी से पादरी की भूमिका भी निभाते हैं, और यह पद यादृच्छिक रूप से आवंटित किया जाता है।

उन्होंने कहा, “हम रविवार को अपने घर में प्रार्थना सभा करेंगे।” उनके परिवार के सदस्य तो होंगे ही, साथ ही अमीश समुदाय के अन्य सभी सदस्य भी मौजूद रहेंगे, जिनमें से कुछ को वे बहुत अच्छी तरह जानते हैं, और कुछ को थोड़ा-बहुत ही जानते हैं। “तो इससे एक और रिश्ता मजबूत होगा… हमारे समुदाय में जुड़ाव और स्नेह का बहुत महत्व है। और मुझे लगता है कि संकट के समय हम सब यहीं आते हैं—अचानक से लोग मदद के लिए आगे आ जाते हैं।”
सोलह वर्ष की आयु में, सभी अमीशों को एक यात्रा पर जाना पड़ता है—एक ऐसी यात्रा जो उन्हें हमारी संस्कृति पर टिप्पणी करने के लिए असाधारण रूप से सक्षम बनाती है। उन्हें कुछ वर्षों के लिए "अंग्रेज़ी" दुनिया में जाकर रहना पड़ता है। इसे रमस्प्रिंगा कहा जाता है, और वहाँ वे औसतन दो वर्षों तक सख्त अमीश नियमों का पालन नहीं करते हैं। वे शराब पीते हैं, स्ट्रिप क्लब जाते हैं (कम से कम, फ्रीमैन ली तो जाते ही थे), वे फोन और इंटरनेट का उपयोग करते हैं। (ली ने मुझे बताया कि वह हमेशा सोचते थे कि किसी को रमस्प्रिंगा नाम से रम का एक ब्रांड लॉन्च करना चाहिए।) और फिर—अपनी युवावस्था के अंत में—उन्हें एक चुनाव करना होता है। क्या आप यह सब पीछे छोड़कर घर लौटकर अमीश चर्च में शामिल होना चाहते हैं—या आप दुनिया में ही रहना चाहते हैं? यदि आप दुनिया में ही रहते हैं, तो आप वापस आकर मिल सकते हैं, लेकिन आप कभी भी अमीश नहीं बन पाएंगे। लगभग 80 प्रतिशत लोग चर्च में शामिल होना चुनते हैं।5 स्वतंत्रता का यह अनुभव उन कारणों में से एक है जिसके कारण अमीशों को कभी भी एक पंथ के रूप में नहीं देखा जाता है। यह एक वास्तविक चुनाव है। फ्रीमैन ली ने मुझे बताया कि उन्हें बाहरी दुनिया की कई चीज़ें पसंद थीं— उन्हें आज भी टीवी पर बेसबॉल मैच देखना और नए पॉप गाने सुनना याद आता है। लेकिन उनके वापस आने का एक कारण यह भी था कि उनका मानना था कि अमिश समुदाय बच्चों के पालन-पोषण और बचपन के लिए बेहतर जगह है। उस दुनिया में, उन्हें लगता था कि "आप हमेशा भाग-दौड़ में लगे रहते हैं। आपके पास परिवार के लिए समय नहीं होता। आपके पास बच्चों के लिए समय नहीं होता।" उन्हें समझ नहीं आता था कि ऐसी संस्कृति में बच्चों का क्या होता है। वे कैसे बड़े होते हैं? वहाँ किस तरह का जीवन होता है? मैंने उनसे पूछा कि अगर (मान लीजिए) उनके पास टीवी आ जाए तो बच्चों के साथ उनका रिश्ता कैसे बदल जाएगा। उन्होंने कंधे उचकाते हुए कहा, "हम साथ में देख सकते हैं। हम साथ में टीवी का आनंद ले सकते हैं। फिर भी यह पिछवाड़े में जाकर खेलने के आनंद की बराबरी

नहीं कर सकता। चाहे साथ में बच्चों की गाड़ी ही क्यों न साफ कर लें। यह उतना आनंद नहीं दे सकता।"
बाद में, मैं लॉरॉन बीचि से मिलने गया, जो तीस वर्ष की आयु के आसपास के एक अमिश व्यक्ति हैं और नीलामीकर्ता के रूप में काम करते हैं, अक्सर ज़ब्त किए गए घरों से प्राप्त वस्तुओं को बेचते हैं। हम उनके सामने वाले कमरे में बैठे थे, जो किताबों से घिरा हुआ था (उन्हें विलियम फॉकनर सबसे ज़्यादा पसंद हैं), और उन्होंने मुझे समझाया कि आप अमिश दुनिया और बाहरी दुनिया के बीच के अंतर को तभी समझ सकते हैं जब आप यह समझें कि अमिश लोगों ने जानबूझकर धीमी गति से जीवन जीने का विकल्प चुना है—और वे इसे किसी प्रकार की कमी नहीं मानते। उन्होंने कहा कि उन्हें पता था कि मैं अभी-अभी हज़ारों मील दूर से आया हूँ, और उन्होंने समझाया: “मैं पवित्र भूमि की यात्रा करना चाहता हूँ, लेकिन हमारे चर्च ने तय किया है कि हम हवाई यात्रा नहीं करेंगे। इससे हमारी जीवनशैली धीमी रहती है। इससे परिवार ज़्यादा एक साथ रहता है—क्योंकि अगर हम हवाई यात्रा करते हैं, तो मैं कैलिफ़ोर्निया जाकर नीलामी कर सकता हूँ और फिर वापस आ सकता हूँ, जबकि अभी यह व्यावहारिक नहीं है, इसलिए हम ज़्यादातर घर पर ही रहते हैं।”
लेकिन मैं जानना चाहता था, आप धीमेपन को क्यों चुनेंगे? लॉरॉन ने कहा, धीमे होने पर आप कुछ खोते हैं—लेकिन उनका मानना है कि आपको उससे कहीं ज़्यादा मिलता है। आपको "अपने आस-पड़ोस के समुदाय का एहसास" मिलता है। अगर हमारे पास कारें होतीं, तो हमारा चर्च क्षेत्र बीस मील में फैला होता। हम एक-दूसरे के बिल्कुल बगल में नहीं रहते। पड़ोसी इतनी बार रात के खाने पर नहीं आते... एक शारीरिक निकटता होती है, और इसके परिणामस्वरूप एक आध्यात्मिक या मानसिक निकटता भी होती है। कारें और हवाई जहाज बहुत सुविधाजनक हैं, और हम उस गति की सुविधा को समझते हैं, लेकिन एक समूह के रूप में, मुझे लगता है कि हमने इसका विरोध करने का फैसला किया, ताकि हम इसके बजाय एक घनिष्ठ समुदाय बना सकें।
उनका मानना है कि अगर आप हर जगह मौजूद रह सकते हैं—चाहे गाड़ियों में हों या ऑनलाइन—तो अंततः आप कहीं नहीं रह जाते। इसके विपरीत, अमीश लोगों में हमेशा "घर जैसा अपनापन" होता है। उन्होंने इसे समझाने के लिए एक उदाहरण दिया। वे कहते हैं कि मानव जीवन एक बड़ी, गर्म, सुलगती हुई आग की तरह है। लेकिन अगर आप उसमें से एक कोयला निकाल कर अलग कर दें, तो वह जल्दी ही बुझ

जाएगी। वे आगे कहते हैं कि हम एक-दूसरे के साथ रहकर एक-दूसरे को गर्म रखते हैं। वे कहते हैं, "काश मैं एक ट्रक ड्राइवर होता, देश घूमता, पैसे कमाता और पसीना न बहाना पड़ता। काश मैं हर रात एनबीए प्लेऑफ़ देख पाता। मुझे 'दैट 70s शो' देखना पसंद है—मुझे लगता है कि वे बहुत मज़ेदार हैं। लेकिन उन्हें छोड़ना मुश्किल नहीं है।"
जैसे-जैसे हमारी बातचीत लंबी होती गई, उसने अमीश समुदाय की तुलना उनके आसपास के अंग्रेजी भाषी समुदायों से करना शुरू कर दिया, जैसे कि वेट वॉचर्स, जहाँ लोग वजन कम करने और एक-दूसरे का समर्थन करने के लिए इकट्ठा होते हैं। आप अकेले उस ढेर सारे भोजन का विरोध कभी नहीं कर पाएंगे; लेकिन एक समूह के रूप में, एक साथ मिलकर, एक-दूसरे को प्रोत्साहित करते हुए, आप पाते हैं कि आप ऐसा कर सकते हैं। मैंने उसकी ओर देखा, उसकी बातों को समझने की कोशिश कर रहा था।

मैंने पूछा, "तो आप यह कह रहे हैं कि अमीश समुदाय एक तरह से व्यक्तिवादी सभ्यता के प्रलोभनों का विरोध करने के लिए एक सहायता समूह की तरह है?" लॉरॉन ने एक पल के लिए इसके बारे में सोचा, मुस्कुराई और बोली: "हाँ, यह एक बड़ा फायदा है।"

अब तक जो कुछ मैंने सीखा था, उसके बाद अमीश लोगों के बीच रहना मुझे विचलित करने वाला लगा। युवावस्था में, मैं इसे महज़ पिछड़ापन समझकर नज़रअंदाज़ कर देता। लेकिन 1970 के दशक में अमीश लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए एक बड़े वैज्ञानिक अध्ययन 6 में पाया गया कि उनमें अन्य अमेरिकियों की तुलना में अवसाद का स्तर काफी कम है। इसके बाद हुए कई छोटे अध्ययनों ने भी इस निष्कर्ष की पुष्टि की है।
एल्खार्ट-लाग्रेंज में ही मुझे सबसे स्पष्ट रूप से समझ आया कि आधुनिक दुनिया में हमने क्या खोया है और साथ ही क्या पाया है। अमीश लोगों में अपनेपन और जीवन के अर्थ की गहरी भावना थी। लेकिन मुझे यह भी समझ आया कि उनके जीवन जीने के तरीके को हर समस्या का समाधान मानना मूर्खता होगी। जिम और मैंने एक दोपहर एक अमीश महिला के साथ बिताई, जिसने समुदाय से मदद की गुहार लगाई थी क्योंकि उसका पति उसके और उसके बेटों के साथ हिंसक

दुर्व्यवहार कर रहा था। चर्च के बुजुर्गों ने उससे कहा कि एक अमीश महिला का कर्तव्य है कि वह अपने पति के अधीन रहे, चाहे कुछ भी हो जाए। वर्षों तक उसके साथ हिंसक दुर्व्यवहार होता रहा, अंततः उसने समुदाय छोड़ दिया - जिससे समुदाय में कई लोग हैरान रह गए।
यह समूह कई मायनों में प्रेरणादायक रूप से एकजुट था—लेकिन यह अक्सर एक चरम और क्रूर विचारधारा से भी एकजुट था। महिलाओं को अधीन रखा जाता था; समलैंगिकों के साथ भयानक व्यवहार किया जाता था; बच्चों की पिटाई को अच्छा माना जाता था। एल्खार्ट-लाग्रेंज ने मुझे स्विट्ज़रलैंड के पहाड़ों में स्थित मेरे पिता के गाँव की याद दिला दी। वहाँ समुदाय और घर की गहरी भावना थी; फिर भी उस घर में अक्सर क्रूर नियम थे। यह इस बात का संकेत है कि समुदाय और अर्थ कितने शक्तिशाली होते हैं कि जब इन्हें भी शामिल किया जाता है, तो कुछ लोगों के लिए ये समस्याएँ जो वास्तविक और भयानक पीड़ा का कारण बनती हैं, उनसे भी अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत हो सकते हैं।
मैंने सोचा, क्या यह एक अपरिहार्य समझौता है? क्या व्यक्तिगत स्वतंत्रता और अधिकारों की प्राप्ति अनिवार्य रूप से समुदाय और जीवन के अर्थ को कमजोर करती है? क्या हमें एल्खार्ट-लाग्रेंज की खूबसूरत लेकिन क्रूर एकजुटता और एडगवेयर की खुली लेकिन अवसादग्रस्त संस्कृति के बीच चुनाव करना होगा, जहाँ मैं पली-बढ़ी? मैं आधुनिक दुनिया को छोड़कर उस काल्पनिक अतीत में वापस नहीं जाना चाहती जो कई मायनों में अधिक जुड़ा हुआ था लेकिन कई मायनों में अधिक क्रूर भी था। मैं देखना चाहती हूँ कि क्या हम एक ऐसा सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं जिसमें हम खुद को घुटन में डाले बिना या उन चरम विचारों की ओर मुड़े बिना, जो अक्सर मुझे घृणित लगते हैं, अमीश समुदाय की एकजुटता के करीब पहुँच सकें। वहाँ तक पहुँचने के लिए हमें क्या त्यागना होगा और क्या पाना होगा?
जैसे-जैसे मैंने यात्रा जारी रखी, मुझे ऐसे स्थान और तकनीकें मिलने लगीं जो मुझे लगता है कि किसी समस्या का शुरुआती समाधान प्रदान कर सकती हैं।

एमिश समुदाय के बीचोंबीच बैठे हुए, फ्रीमैन ली ने मुझसे कहा कि उन्हें पता था कि उनकी दुनिया मुझे अजीब लगेगी। उन्होंने कहा, "मैं समझता हूँ कि आप लोग इसे कैसे देखते हैं। लेकिन हमारा मानना है कि अगर आप दूसरे लोगों से मेलजोल रखें, तो आपको धरती पर ही स्वर्ग का थोड़ा सा अनुभव मिल सकता है।

क्योंकि हम यही कल्पना करते हैं - जब जीवन का अंत होता है, और अगर आप स्वर्ग पहुँचते हैं, तो वहाँ लोगों से मेलजोल होता है। हम इसे इसी तरह देखते हैं।" उन्होंने मुझसे पूछा, अगर आपके लिए एक आदर्श परलोक की कल्पना यह है कि आप हर समय अपने प्रियजनों के साथ रहें, तो आप आज - जब आप जीवित हैं - अपने प्रियजनों के साथ पूरी तरह से उपस्थित होने का चुनाव क्यों नहीं करते? आप क्यों ध्यान भटकाने वाली चीजों के धुंध में खो जाना चाहते हैं?

अध्याय 17

पुनर्संबंध दो: सामाजिक नुस्खे

मैं समझ सकती थी कि कोट्टी में इतने सारे लोग अवसाद और चिंता से क्यों मुक्त हुए—लेकिन उनकी परिस्थितियाँ कुछ असामान्य थीं। मैं सोचती रहती थी कि उनके अलगाव से जुड़ाव की ओर बढ़ने के इस सफर को कैसे दोहराया जा सकता है? आखिरकार पता चला कि इसका जवाब—या कम से कम इसके पहले संकेत—मेरे अवसाद के दौरान मुझसे कुछ ही मील दूर, लंदन के सबसे गरीब इलाके के एक छोटे से क्लिनिक में मौजूद थे। उनका मानना है कि उन्होंने इसे और अधिक व्यापक रूप से फैलाने का एक मॉडल खोज लिया है।

पूर्वी लंदन में लीसा कनिंघम अपने डॉक्टर के क्लिनिक में बैठीं और बताया कि उन्हें अवसाद नहीं हो सकता। फिर वह फूट-फूटकर रोने लगीं और उन्हें एहसास हुआ कि वह रुक नहीं पा रही हैं। उनके डॉक्टर ने कहा, "हे भगवान! आप अवसादग्रस्त हैं, है ना?" जैसे-जैसे लीसा का दर्द कम होता गया, उन्होंने सोचा—यह मेरे साथ नहीं हो सकता। मैं एक मानसिक स्वास्थ्य नर्स हूँ। मेरा काम ऐसी समस्याओं को हल करना है, न कि उनके आगे हार मान लेना।
वह लगभग पैंतीस वर्ष की थीं और अब और बर्दाश्त नहीं कर सकती थीं। कई वर्षों से, 1990 के दशक के मध्य तक, वह लंदन के एक प्रमुख अस्पताल के मनोरोग वार्ड में नर्स के रूप में काम कर रही थीं। वह गर्मी शहर के इतिहास की सबसे गर्म गर्मियों में से एक थी, और उनके वार्ड में एयर कंडीशनिंग नहीं थी—जाहिर तौर पर वे पैसे बचाने की कोशिश कर रहे थे—और वह पसीने से तर होकर देख रही थीं कि हालात और भी बदतर होते जा रहे हैं। उनके वार्ड में सिज़ोफ्रेनिया

से लेकर बाइपोलर डिसऑर्डर और साइकोसिस तक, हर तरह की गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों का इलाज होता था, जिन्हें अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती थी। उन्होंने नर्स बनना इसलिए चुना था क्योंकि वह उन लोगों की मदद करना चाहती थीं—लेकिन उन्हें यह स्पष्ट होता जा रहा था कि जिस अस्पताल में वह काम कर रही थीं, वह लोगों को हद से ज़्यादा दवाइयाँ दे रहा था।
एक युवक को मनोविकार की हालत में लाया गया, और उसे इतनी ज़्यादा दवाइयाँ दी गईं कि उसके पैर लगातार काँप रहे थे और वह चल नहीं पा रहा था। लीसा ने देखा कि उस युवक के भाई को उसे उसके कमरे से पीठ पर उठाकर लाना पड़ा ताकि वह बैठ सके और उसे दोपहर का खाना खिलाया जा सके। लीसा की एक सहकर्मी ने मोंटी पायथन के एक पुराने स्केच का हवाला देते हुए उसका मज़ाक उड़ाया: "अरे, यहाँ तो अजीबोगरीब चालों का बोलबाला है, है ना? उसके पैर देखो!" उसने कहा। एक बार, एक मरीज़ को पेशाब पर नियंत्रण नहीं रहा और एक दूसरी नर्स ने सभी मरीज़ों के सामने उसे डाँटा। "अरे देखो—इसने पेशाब कर दिया है," उसने कहा। "हे भगवान, क्या तुम समय पर शौचालय नहीं जा सकती?"
जब लीज़ा ने शिकायत की कि वे मरीज़ों के साथ इंसानों जैसा बर्ताव नहीं कर रहे हैं, तो उसे कहा गया कि वह "अति संवेदनशील" हो रही है, और जल्द ही दूसरी नर्सें भी उसके खिलाफ हो गईं। लीज़ा ऐसे घर में पली-बढ़ी थी जहाँ बहुत ज़्यादा हिंसा होती थी, इसलिए उसके लिए इस तरह से बार-बार परेशान किया जाना और नीचा दिखाया जाना जाना-पहचाना और असहनीय था। उसने मुझे बताया, "एक दिन मैं काम पर गई और मैंने सोचा—मैं यहाँ नहीं रह सकती। मैं अपनी डेस्क पर बैठी कंप्यूटर स्क्रीन देख रही थी। मैं कुछ नहीं कर पा रही थी। शारीरिक रूप से, कुछ नहीं कर पा रही थी। और मैंने कहा—ओह, मुझे अच्छा नहीं लग रहा है, मुझे घर जाना पड़ेगा।" जब लीज़ा घर पहुँची, तो उसने अपने घर का दरवाज़ा बंद कर लिया, बिस्तर पर लेट गई और रोने लगी। वह अगले सात साल तक वहीं पड़ी रही।
लंबे अवसाद के दौरान लीसा का एक आम दिन दोपहर में बेचैनी से जागने से शुरू होता था। वह कहती हैं, "सचमुच, बहुत बेचैनी होती थी।" वह लगातार सोचती रहती थीं, "लोग मेरे बारे में क्या सोचते होंगे? क्या मैं बाहर जा सकती हूँ? आप जानते हैं, मैं लंदन के ईस्ट एंड में रहती थी। आप अपने घर के दरवाजे से बाहर निकले बिना लोगों को देखे बिना नहीं रह सकते थे।" दिन-ब-दिन, वह मेकअप

करतीं, खुद को बाहर जाने के लिए तैयार करतीं, और फिर सब कुछ उतारकर बिस्तर पर गिर पड़तीं। अगर उनकी बिल्लियों को खाना न चाहिए होता, तो शायद वह घर पर ही रहतीं और कमजोर होती चली जातीं। इसके बजाय, वह पाँच दरवाजे दूर वाली छोटी सी दुकान पर दौड़तीं, बिल्ली का खाना और ढेर सारी चॉकलेट और आइसक्रीम खरीदतीं, और जल्दी से घर लौट आतीं। बीमार होने के कारण छुट्टी लेने से ठीक पहले, उन्होंने प्रोजैक लेना शुरू कर दिया था, और दवाओं के कारण उनका वजन बहुत तेजी से बढ़ने लगा। उनका वजन सोलह स्टोन (224 पाउंड) हो गया। वह दिन के समय लगातार खाती रहती थीं, "चॉकलेट आइसक्रीम केक, चॉकलेट बार, और सच में इसके अलावा कुछ खास नहीं," वह कहती हैं।
कई साल बाद जब मैं लीसा के साथ बैठी, तो उसे उन सालों का वर्णन करना अभी भी मुश्किल लग रहा था। “मैं इससे पूरी तरह से लाचार हो गई थी। वो सारी चीज़ें जो मैं उस समय तक आत्मविश्वास से कर पाती थी, सब खत्म हो गईं। मुझे नाचना बहुत पसंद था। जब मैं पहली बार लंदन आई, तो मेरी यह ख्याति हो गई कि मैं सबसे पहले उठकर नाचने वाली इंसान थी, इसलिए मुझे क्लबों में मुफ्त में एंट्री मिल जाती थी। ‘अरे, लीसा है क्या? उसे मुफ्त में अंदर जाने दो। वो जल्द ही नाचने लगेगी।’ लेकिन अवसाद के कारण सब कुछ खत्म हो गया। मुझे लगा जैसे मैंने खुद को खो दिया हो… मैंने अपनी पहचान पूरी तरह से खो दी।”
फिर एक दिन उसके डॉक्टर ने उसे किसी के द्वारा सोचे गए एक नए विचार के बारे में बताया और पूछा कि क्या वह इसमें भाग लेने पर विचार करेगी।

सन् 1970 के दशक के मध्य में, नॉर्वे के धुंधले पश्चिमी तट पर एक दोपहर, सत्रह साल के दो लड़के एक जहाज़ निर्माण कारखाने में काम कर रहे थे। वे एक बड़ी नाव के निर्माण दल का हिस्सा थे। पिछली रात तेज़ हवाएँ चली थीं, और क्रेन को गिरने से बचाने के लिए, उन्होंने उसे एक बड़े, अचल चट्टान से हुक की मदद से बाँध दिया था। लेकिन अगली सुबह, कोई भूल गया कि क्रेन अभी भी बंधी हुई है—इसलिए जब एक मज़दूर ने उसे हिलाने की कोशिश की, तो लड़कों ने एक ज़ोरदार चरमराहट की आवाज़ सुनी, और क्रेन अचानक उनकी ओर गिरने लगी। उनमें से एक—सैम एवरिंगटन—किसी तरह खुद को बचा पाया। उसने देखा कि उसके बगल में खड़ा युवक क्रेन के नीचे गायब हो गया।
“जिंदगी में कुछ ऐसे अहम पल आते हैं जब आप सोचते हैं—अरे यार, मैं तो मरने ही वाला हूँ,” सैम ने मुझसे कहा। अपने दोस्त को मरते देखने के बाद, उसने खुद

से एक वादा किया। वह जिंदगी को यूँ ही नहीं गुजारने वाला था। वह पूरी तरह से जीने वाला था। और इसका मतलब था दूसरों के बनाए रास्ते पर न चलना—असल में जो मायने रखता है, उस पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करना।
सैम को वह पल याद आया जब पूर्वी लंदन में एक युवा डॉक्टर के रूप में उन्हें असहजता महसूस हो रही थी क्योंकि उन्हें कुछ ऐसा नज़र आ रहा था जो उन्हें नहीं आना चाहिए था। कई मरीज़ अवसाद और चिंता की शिकायत लेकर उनके पास आते थे, और उन्हें अपने प्रशिक्षण में सिखाया गया था कि उनका इलाज कैसे करना है। वे बताते हैं, "जब हम मेडिकल स्कूल गए थे, तब सब कुछ जैव-चिकित्सा पर आधारित था, इसलिए जिसे अवसाद कहा जाता था, वह न्यूरोट्रांसमीटर के कारण होता था—यह एक रासायनिक असंतुलन था।" तब इसका समाधान दवाइयाँ देना था। लेकिन यह उनके सामने मौजूद वास्तविकता से मेल नहीं खाता था। अगर सैम अपने मरीज़ों के साथ बैठकर बात करते और उनकी बात ध्यान से सुनते, तो शुरुआती समस्या—उनके दिमाग में कुछ गड़बड़ होने का विचार—"बहुत कम ही उनके लिए असली मुद्दा साबित होता था।" लगभग हमेशा कोई गहरी बात होती थी, और अगर वे उनसे पूछते तो वे उसके बारे में बात करते।
एक दिन, ईस्टएंड का एक युवक आया जो बहुत उदास था। सैम ने अपना पैड निकाला, ताकि उसे गोलियां दे सके या किसी सामाजिक कार्यकर्ता के पास भेज सके। उस आदमी ने सैम की ओर देखा और कहा: "मुझे किसी सामाजिक कार्यकर्ता की ज़रूरत नहीं है। मुझे तो सामाजिक कार्यकर्ता की तनख्वाह चाहिए।" सैम ने उसकी ओर देखा और सोचा—"वह सही कह रहा है। मैं गलत हूँ।" उसने अपने प्रशिक्षण के बारे में सोचा और महसूस किया: "मुझसे कुछ छूट रहा है।" उसने बाद में मुझसे कहा कि उसे जिस चीज़ के लिए प्रशिक्षित किया गया था, उसमें "समाधान का एक बड़ा हिस्सा गायब था।" उसने महसूस किया कि उसके मरीज़ अक्सर अवसादग्रस्त होते थे, क्योंकि उनके जीवन से वे चीज़ें छीन ली गई थीं जो जीवन को जीने लायक बनाती हैं। और उसे युवावस्था में किए गए अपने वादे की याद आ गई। इसलिए उसने सोचा—अगर हमें अवसाद का ईमानदारी से सामना करना है, तो अब मुझे क्या करना चाहिए?

लीज़ा पहली बार उस डॉक्टर के केंद्र में दाखिल हुई, जिसे सैम चलाने में मदद कर रहा था। ब्रोमली-बाय-बो केंद्र पूर्वी लंदन के एक संकरे कंक्रीट के इलाके में स्थित है, जो कुछ बदसूरत आवासीय परियोजनाओं के बीच में है और एक

विशाल यातायात सुरंग के बिल्कुल अंत में है। वह बेहद असहज महसूस कर रही थी। वह सालों से घर से बाहर नहीं निकली थी। उसके बाल बढ़ गए थे और घुंघराले व बेतरतीब हो गए थे: उसे लगता था कि वह रोनाल्ड मैकडोनाल्ड जैसी दिखती है। उसे संदेह था कि यह नया कार्यक्रम उसकी मदद करेगा या वह लंबे समय तक लोगों के बीच रह पाएगी।
सैम की योजना—समान विचारधारा वाले लोगों के एक समूह के साथ काम करना—सरल थी। उनका मानना था कि उनके अवसादग्रस्त रोगियों के साथ कुछ गड़बड़ मुख्य रूप से उनके मस्तिष्क या शरीर में नहीं, बल्कि उनके जीवन में थी, और यदि वे उन्हें बेहतर बनाने में मदद करना चाहते थे, तो उन्हें अपने रोगियों के जीवन को बदलने में मदद करनी होगी। उन्हें ज़रूरत थी फिर से जुड़ने की। इसलिए वे उस टीम का हिस्सा थे जिसने एक अभूतपूर्व प्रयोग के तहत इस डॉक्टर के कार्यालय के सुइट 1 को पूर्वी लंदन के सभी स्वयंसेवी समूहों के केंद्र में बदलने में मदद की। जब आप अपने डॉक्टर के पास जाते थे, तो आपको केवल गोलियां नहीं मिलती थीं। आपको अपने आस-पास के लोगों से, समाज से और उन मूल्यों से फिर से जुड़ने के सौ से अधिक विभिन्न तरीकों में से एक बताया जाता था जो वास्तव में मायने रखते हैं।
लीज़ा को जो दवा दी गई, वह बाहर से देखने पर लगभग बेतुकी सी लगती थी। मेडिकल सेंटर के ठीक पास ही झाड़ियों और कंक्रीट का एक बदसूरत सा गड्ढा था, जिसे स्थानीय लोग "कुत्ते की गंदगी वाली गली" कहते थे—एक गंदी जगह जहाँ सिर्फ़ खरपतवार, एक टूटा हुआ बैंडस्टैंड और (जैसा कि नाम से पता चलता है) कुत्ते की गंदगी थी। सैम ने जिन कार्यक्रमों को शुरू करने में मदद की, उनमें से एक था इस बदसूरत बंजर ज़मीन को फूलों और सब्जियों से भरे बगीचे में बदलना। उनके पास समन्वय के लिए एक कर्मचारी था, लेकिन बाकी का काम लगभग बीस स्वयंसेवी-मरीजों के एक समूह पर निर्भर था, जो अवसादग्रस्त थे या किसी अन्य प्रकार के कष्ट से पीड़ित थे। उन्होंने कहा, "यह जगह आपकी है। इसे सुंदर बनाने में हमारी मदद करें।"
पहले दिन, लीसा ने झाड़ियों से भरी ज़मीन को देखा, और दूसरे स्वयंसेवकों को देखा, और यह सोचकर कि वे इसके लिए ज़िम्मेदार हैं, वह चिंता से भर उठी। हफ्ते में दो दिन में वे सब कुछ कैसे कर पाएंगे? उसका दिल ज़ोर से धड़कने लगा।

प्रतिबद्धता के बारे में है जिसमें लंबा समय लग सकता है, और इसके लिए धैर्य रखना ज़रूरी है।"
आम तौर पर, अवसाद या चिंता से ग्रस्त लोगों को जब दवाओं के अलावा अन्य उपचार दिए जाते हैं, तो उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में बात करनी पड़ती है, लेकिन अक्सर वे ऐसा करना नहीं चाहते। उनकी भावनाएँ असहनीय होती हैं। यहाँ उन्हें एक ऐसी जगह मिली जहाँ वे धीरे-धीरे और स्थिर रूप से कुछ कर सकते थे, और उन पर इसके अलावा किसी और चीज़ के बारे में बात करने का कोई दबाव नहीं था। लेकिन जैसे-जैसे उनका एक-दूसरे पर भरोसा बढ़ने लगा, वे अपनी भावनाओं के बारे में अपनी सुविधानुसार बात करने लगे। लीसा ने समूह के उन सदस्यों को अपनी कहानी बताना शुरू किया जिन्हें वह पसंद करती थी। बदले में, वे भी उसे अपनी बातें समझाने लगे।
और लीसा ने यह महसूस किया कि वहाँ मौजूद हर किसी के पास दुखी होने के वाजिब कारण थे। समूह में शामिल हुए एक व्यक्ति ने लीसा को दबे स्वर में बताया कि वह हर रात नंबर 25 बस में सोता था: ड्राइवर जानते थे कि वह बेघर है, इसलिए वे उसे बस से नहीं उतारते थे। लीसा ने उसे देखा और सोचा—ऐसी स्थिति में कोई अवसाद से कैसे बच सकता है? कंबोडिया के डॉक्टरों की तरह, जिन्होंने किसान की गाय की ज़रूरत को समझा, लीसा ने महसूस किया कि बागवानी समूह के कई अवसादग्रस्त सदस्यों को व्यावहारिक समाधानों की आवश्यकता थी। इसलिए उसने नगर परिषद को फोन करना और परेशान करना शुरू कर दिया, जब तक कि वे अंततः उस व्यक्ति को घर देने के लिए सहमत नहीं हो गए। अगले कुछ महीनों में, उसका अवसाद कम हो गया।
समय बीतने के साथ, समूह के फूल खिलने लगे। लोग पार्क में आने-जाने लगे और इस समूह को धन्यवाद देने लगे, जो इतने लंबे समय से अलग-थलग रहकर खुद को बेकार महसूस कर रहा था। एक बूढ़ी श्वेत महिला खरीदारी से लौटते समय अक्सर रुकती और समूह की कुछ बंगाली महिलाओं को और फूल लगाने के लिए पैसे देती। श्री सिंह, जो एक बुजुर्ग बंगाली थे, समूह को बताते कि ये पौधे ब्रह्मांड की हर चीज से जुड़े हुए हैं—एक ब्रह्मांडीय योजना का हिस्सा हैं। धीरे- धीरे उन्हें अपने सरल तरीके से यह एहसास होने लगा कि उनका भी कोई उद्देश्य है—कि वे कुछ कर सकते हैं।
एक दिन, समूह के एक अन्य सदस्य ने लीसा से पूछा कि वह अवसादग्रस्त कैसे हो गई, और जब उसने बताया, तो उसने कहा, "क्या तुम्हें काम पर तंग किया गया था?

मुझे भी काम पर तंग किया गया था।" बाद में, उसने उसे बताया कि यह उसके जीवन का एक महत्वपूर्ण क्षण था: "मुझे एहसास हुआ कि तुम बिल्कुल मेरे जैसी हो," उसने कहा।
जब उसने मुझे यह बताया, तो लीसा की आंखों में आंसू आ गए: "हे भगवान, लेकिन असल में परियोजना का उद्देश्य यही था।"
समूह के कई सदस्यों के लिए, गहरे अलगाव के दो रूप ठीक हो रहे थे। पहला था अन्य लोगों से अलगाव। ब्रॉमली-बाय-बो सेंटर में एक कैफे है जिसे सैम चलाते हैं, और वे बागवानी सत्रों के बाद वहाँ साथ बैठते थे। कुछ महीनों बाद, लीसा को एहसास हुआ कि वह लगभग चिल्ला रही थी, क्योंकि इतने लंबे समय बाद लोगों से फिर से बात करना उसके लिए बहुत बड़ी राहत थी। वह अपने घर के दरवाजे से बाहर निकलने से भी डरती थी, और लोगों के सामने बेहद असहज महसूस करती थी; लेकिन अब उसे उस शुरुआती बाधा को पार करने में मदद मिली थी, उसने महसूस किया। वह कहती है, "मैं सचमुच लोगों से फिर से जुड़ने के लिए लगभग बेताब थी।" जैसे-जैसे वह उनकी समस्याओं और उनकी खुशियों से जुड़ती गई, "मैंने अपने बारे में इतना सोचना बंद कर दिया। मुझे दूसरे लोगों की भी चिंता करनी थी।"
फिल, वह गुस्सैल स्वभाव का गोरा नौजवान, जिससे डॉक्टर थोड़ा डरते थे—और जिसे कार्यक्रम में शामिल करने से भी हिचकिचाते थे—ने सीखने में कठिनाई वाले उन दो लोगों को अपने संरक्षण में ले लिया। वह पहला व्यक्ति था जिसने यह सुनिश्चित किया कि वे हर चीज़ में शामिल हों और उनकी मदद करे। और उसी ने सुझाव दिया कि उन सभी को बागवानी में प्रमाण पत्र के लिए पढ़ाई करनी चाहिए — जिस पर फिर उस समूह ने एक साथ काम शुरू किया।
लीसा का मानना है कि जिस दूसरे प्रकार के अलगाव से उन्हें राहत मिल रही थी, वह प्रकृति से अलगाव था। वह कहती हैं, “प्राकृतिक वातावरण से जुड़ने में एक अलग ही सुकून है, भले ही वह किसी शहरी इलाके में झाड़ियों का एक छोटा सा हिस्सा ही क्यों न हो। मैं धरती से फिर से जुड़ रही थी और छोटी-छोटी चीजों पर ध्यान दे रही थी। हवाई जहाज़ों और यातायात का शोर सुनाई देना बंद हो जाता है, और आपको एहसास होता है कि हम कितने छोटे हैं, हमारी अहमियत कितनी कम है।” बाद में उन्होंने कहा, “सचमुच अपने हाथों को मिट्टी में गंदा करना ही वह चीज़ थी जिसने उन्हें “अपनेपन का एहसास” दिलाया। “यह सिर्फ़ मैं नहीं थी। आसमान है। बाहर सूरज है… यह सब मेरे बारे में नहीं है, है ना? यह

अन्याय के खिलाफ़ मेरी लड़ाई के बारे में नहीं है। यहाँ एक व्यापक परिदृश्य है, और मुझे फिर से उसका हिस्सा बनने की ज़रूरत है। बगीचे में पक्की ज़मीन पर बैठकर, फूलों की क्यारी में हाथ डालकर मुझे यही महसूस हुआ।”
इस छोटे से साधारण कार्यक्रम की बदौलत, "वे दो चीजें जिनसे मेरा पूरी तरह से संपर्क टूट गया था"—लोग और प्रकृति—"मेरे जीवन में फिर से लौट आई हैं।"
लीसा को ऐसा लगा मानो बगीचे में जान आ गई हो, जैसे समूह के सदस्यों में नई जान आ गई हो। सालों बाद पहली बार उन्हें अपने किए पर गर्व महसूस हुआ। उन्होंने कुछ खूबसूरत बनाया था। जब मैं उनके बनाए बगीचे में घूमने गई, तो पूर्वी लंदन के उस प्रदूषित और बोझिल इलाके में, जहाँ मैं इतने लंबे समय से रह रही थी, उस छोटे से हरे-भरे नखलिस्तान में, एक बहते हुए फव्वारे के साथ, मुझे एक अलग ही शांति का अनुभव हुआ।
कुछ साल बागवानी कार्यक्रम में रहने के बाद, लीसा ने प्रोजैक लेना बंद कर दिया और अगले कुछ वर्षों में उसका वज़न साढ़े चार स्टोन (62 पाउंड) कम हो गया। उसकी मुलाकात एक माली से हुई जिससे उसे प्यार हो गया, उसका नाम इयान था। कुछ साल बाद, वह वेल्स के एक गाँव में रहने चली गई, जहाँ जब मैं उससे मिला, तब तक वह अपना खुद का बागवानी केंद्र खोलने वाली थी। वह अभी भी बागवानी समूह के कुछ लोगों के संपर्क में है। उसने मुझे बताया कि उन्होंने एक-दूसरे को बचाया। खुद को और मिट्टी को।

पूर्वी लंदन में सॉसेज और चिप्स के नाश्ते पर लीसा के साथ घंटों बातचीत करते हुए, उसने मुझे बताया कि कुछ लोग बागवानी समूह से मिले सबक को गलत समझ सकते हैं। “यह अपने आप नहीं हो जाता। मुझे लगता है कि अगर आप उदास हैं, तो आप बस बाहर जाकर थोड़ा सा बगीचा ढूंढकर उसमें लगकर ठीक नहीं हो सकते। इसे संभालना और सहारा देना ज़रूरी है।” अगर लोग सिर्फ इतना कहते हैं, “अरे, बस पार्क में बैठ जाओ, तुम्हें अच्छा लगेगा; जंगल में टहलने जाओ, तुम्हें अच्छा लगेगा,” तो वह कहती है: “हाँ, बिल्कुल यह सच है, लेकिन इसके लिए किसी को आपकी मदद करनी होगी।”
वह यह सब अकेले कभी नहीं कर सकती थी। इसके लिए एक डॉक्टर की सलाह ज़रूरी थी — जिन्होंने उसे इसके चिकित्सीय लाभों के बारे में धीरे-धीरे समझाया और

उसे प्रोत्साहित किया—तभी यह संभव हो पाया। इसके बिना, उसे डर है कि वह शायद अभी भी उसी घर में बंद होती, बेन एंड जेरी की आइसक्रीम खाती रहती, लोगों की नज़रों से डरती रहती और धीरे-धीरे खुद को खोती चली जाती।

जब आप ब्रोमली-बाय-बो सेंटर के रिसेप्शन डेस्क पर पहुँचेंगे, तो आपको कई विकल्प दिखाई देंगे। आप किसी डॉक्टर से मिल सकते हैं—या फिर यहाँ से संचालित होने वाले सौ से अधिक सामाजिक कार्यक्रमों में से किसी एक में शामिल हो सकते हैं, जो मिट्टी के बर्तन बनाने से लेकर व्यायाम कक्षाओं तक और समुदाय में जाकर दूसरों की मदद करने तक सब कुछ प्रदान करते हैं। यदि आप डॉक्टर से मिलने जाते हैं, तो आप पाएंगे कि यह मेरे द्वारा देखे गए किसी भी अन्य डॉक्टर के कार्यालय से थोड़ा अलग है। डॉक्टर डेस्क के पीछे नहीं बैठते, उनके सामने स्क्रीन नहीं होती। आप अगल-बगल, साथ-साथ बैठते हैं। सैम मुझे बताते हैं कि यह स्वास्थ्य के बारे में सोचने के एक सूक्ष्म रूप से भिन्न तरीके का एक छोटा सा उदाहरण है।
उन्हें डॉक्टर के रूप में "ज्ञान रखने वाले व्यक्ति" की भूमिका निभाने का प्रशिक्षण दिया गया था। मरीज़ आता है, कुछ लक्षण बताता है, आप कुछ परीक्षण करते हैं, और फिर आप समस्या और उसके समाधान के बारे में बताते हैं। वे कहते हैं कि कुछ मामलों में यह सही तरीका होता है—"आपको सीने में संक्रमण है, आपको एंटीबायोटिक की ज़रूरत है, बस, समस्या स्पष्ट हो जाती है"—लेकिन "ज़्यादातर मामलों में" ऐसा नहीं होता। ज़्यादातर लोग अपने डॉक्टर के पास इसलिए आते हैं क्योंकि वे परेशान होते हैं। यहां तक कि जब आपको शारीरिक दर्द होता है—जैसे घुटने में दर्द—तो यह दर्द तब और भी ज़्यादा महसूस होता है जब आपके जीवन में और कुछ न हो, और कोई संपर्क न हो। वे कहते हैं कि उनकी लगभग सभी परामर्शों का एक हिस्सा मरीज़ के भावनात्मक स्वास्थ्य से संबंधित होता है। डॉक्टर का सबसे महत्वपूर्ण काम सुनना है।
उनका कहना है कि उन्होंने, खासकर अवसाद और चिंता के मामलों में, यह सीख लिया है कि "तुम्हें क्या परेशानी है?" पूछने के बजाय "तुम्हारे लिए क्या मायने रखता है?" पूछना चाहिए। यदि आप कोई समाधान ढूंढना चाहते हैं, तो आपको अवसादग्रस्त या चिंतित व्यक्ति के जीवन में जो कमी है उसे सुनना होगा और उन्हें उस मूल समस्या का समाधान खोजने में मदद करनी होगी।

ब्रोमली-बाय-बो के डॉक्टर रासायनिक अवसादरोधी दवाएं लिखते हैं, और वे उनका बचाव करते हैं और मानते हैं कि वे कारगर हैं। लेकिन वे इसे समस्या का एक छोटा सा हिस्सा मानते हैं, दीर्घकालिक समाधान नहीं। वहां के एक अन्य डॉक्टर, सॉल मार्मोट ने मुझसे कहा, "मरीज के दर्द पर सिर्फ ऊपरी तौर पर मरहम लगाने का कोई फायदा नहीं है।" नहीं: "आपको उन कारणों का समाधान करना होगा जिनकी वजह से यह दर्द हो रहा है।" बाद में उन्होंने कहा: "अवसादरोधी दवाओं का उपयोग करने का कोई फायदा नहीं है अगर कुछ भी नहीं बदला है, क्योंकि जब मरीज अवसादरोधी दवा लेना बंद कर देता है तो वह अभी भी उसी स्थिति में होता है... कुछ तो बदलना ही होगा, वरना आप वापस उसी स्थिति में पहुँच जाएँगे।"
अक्सर, मरीज़ मेरी ही तरह यह मानते हुए आते हैं कि उनका अवसाद पूरी तरह से शारीरिक है, मस्तिष्क की खराबी है। सैम उन्हें दो बातें समझाकर शुरुआत करते हैं, जो दोनों ही चौंकाने वाली हो सकती हैं। सबसे पहले, वह उन्हें बताते हैं कि अवसाद और चिंता के बारे में डॉक्टरों को बहुत कुछ नहीं पता है, और यह एक जटिल प्रश्न है, इसलिए उन्हें इसकी तह तक पहुंचने के लिए मरीज़ के साथ मिलकर काम करना होगा। “यह हमारा मूल सिद्धांत है—यह विनम्रता से कहना कि ‘मुझे नहीं पता’। यह वास्तव में महत्वपूर्ण है। यह सबसे महत्वपूर्ण बात है जो आप कह सकते हैं। और हाँ, ऐसा कहने से मरीज़ का आप पर भरोसा भी बढ़ेगा।”
फिर वह उन्हें बताता है कि कुछ साल पहले तलाक के बाद, वह कई सालों तक लगातार बहुत ज़्यादा चिंतित रहता था। वह कहता है कि ऐसा किसी के साथ भी हो सकता है। आप अकेले नहीं हैं। सैम कहता है, "'सब ठीक है' कहने में एक अलग ही बात है।" "मैं 'सामान्य' शब्द का इस्तेमाल करने में हिचकिचाता हूँ, लेकिन यह सामान्य ही है।"
इसके विपरीत, अगर सैम आपसे सिर्फ इतना कहता कि आपके दिमाग में कोई समस्या है, तो उसने कहा, "आप उस पर नियंत्रण नहीं रख सकते, और आप उसके बारे में कुछ नहीं कर सकते। यह सरासर बकवास है। और इससे आपको लंबे समय में क्या फायदा होगा?" वह पूछता है। "जब आप अवसाद में होते हैं," वह कहता है, "आप एक बहुत ही अंधकारमय स्थिति में होते हैं, और अगर आप किसी को ठीक होने का थोड़ा सा भी एहसास दिला सकें, भले ही वह थोड़ा सा ही क्यों न हो, बस थोड़ी सी उम्मीद, थोड़ी सी आशा, तो यह बेहद महत्वपूर्ण है, और आप कभी नहीं जानते कि वह

उम्मीद कहां से आएगी।" इसलिए वह उन्हें फिर से जुड़ने के लिए उठाए जा सकने वाले छोटे-छोटे कदमों की एक विस्तृत सूची देता है।
वे अपने मरीजों से बात करते समय उसी जुड़ाव का उदाहरण पेश करने की कोशिश करते हैं। वे कहते हैं कि उनके काम का एक हिस्सा "एक दोस्त बनना" है। वे केंद्र से कुछ ही सौ गज की दूरी पर रहते हैं। वे हमेशा उपलब्ध रहते हैं। और वे कहते हैं कि केंद्र के दर्शन का एक और महत्वपूर्ण हिस्सा है: "पार्टी मनाने का कोई भी बहाना।" वे हमेशा जश्न मनाने का कोई न कोई बहाना ढूंढ लेते हैं, जिसमें उनके सभी मरीज आमंत्रित होते हैं।
सैम इस दृष्टिकोण को “सामाजिक नुस्खे देना”³ कहते हैं, और इसने एक गंभीर बहस छेड़ दी है। इसके संभावित लाभ स्पष्ट हैं। अकेले सैम का स्वास्थ्य ट्रस्ट सत्रह हज़ार रोगियों को रासायनिक अवसादरोधी दवाएँ उपलब्ध कराने पर प्रति वर्ष £10 लाख (लगभग $12 लाख) खर्च करता है, लेकिन परिणाम सीमित ही रहते हैं। सैम को संदेह है कि सामाजिक नुस्खे देने से काफी कम खर्च में समान या बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। इसलिए वर्षों से, ब्रोमली- बाय-बो सेंटर—और सामाजिक नुस्खे देने वाले अन्य समूह—धैर्यपूर्वक डेटा एकत्र कर रहे हैं, इस उम्मीद में कि शिक्षाविद उनके काम का अध्ययन करने के लिए आगे आएंगे। लेकिन अब तक इस पर बहुत कम शोध हुआ है।
क्यों? यही कहानी मैं हर जगह सुन रहा था। अवसाद और चिंता के लिए लोगों को दवाइयाँ देना दुनिया के सबसे बड़े उद्योगों में से एक है, इसलिए इस पर शोध करने के लिए भारी मात्रा में धन उपलब्ध है (और जैसा कि मैंने जाना, वह शोध अक्सर विकृत होता है)। सामाजिक प्रिस्क्रिप्शन, अगर सफल भी हो जाए, तो उससे ज़्यादा मुनाफा नहीं होगा। वास्तव में, इससे अरबों डॉलर के रासायनिक बाज़ार में भारी नुकसान होगा—मुनाफा कम हो जाएगा। इसलिए कोई भी स्वार्थी तत्व इसमें दिलचस्पी नहीं रखता।
हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए लोगों को बागवानी करने के लिए प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से "चिकित्सीय बागवानी"4 पर कई वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं। इनमें से कोई भी अध्ययन विशेष रूप से बड़े समूहों पर या लंबे समय तक नहीं किया गया है, और ये अध्ययन पूरी तरह से सुव्यवस्थित नहीं हैं, इसलिए हमें इन पर कुछ संदेह के साथ विचार करना चाहिए—लेकिन परिणाम बताते हैं कि इसमें कुछ ऐसा है जिस पर हमें और अधिक ध्यान देना चाहिए। नॉर्वे में अवसादग्रस्त लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि इस तरह

के कार्यक्रम से अवसाद के स्तर में औसतन 4.5 अंकों का सुधार हुआ—जो रासायनिक अवसादरोधी दवाओं के प्रभाव से दोगुने से भी अधिक है। गंभीर चिंता से पीड़ित युवा महिलाओं पर किए गए एक अन्य अध्ययन में भी इसी तरह के प्रभाव देखे गए। इससे कम से कम यह तो पता चलता है कि शोध की नींव रखने के लिए यह एक अच्छी शुरुआत है5।

मैं माइकल मार्मोट से दोबारा मिलने गया, जो एक सामाजिक वैज्ञानिक हैं और जिन्होंने सबसे पहले यह खोजा था कि निरर्थक काम हमें अवसादग्रस्त बना देता है। जैसा कि आपको याद होगा, उन्होंने अपनी यात्रा सिडनी के एक क्लिनिक से शुरू की थी, जहाँ उन्होंने देखा कि लोग अपने जीवन से निराश होकर उनके अस्पताल आते थे, और उन्हें बस एक सफेद मिश्रण की बोतल देकर घर भेज दिया जाता था। मुझे पता था कि माइकल कई वर्षों से ब्रोमली-बाय-बो सेंटर का दौरा करते रहे थे और अनौपचारिक रूप से उसे सलाह देते रहे थे, और मैं इस बारे में उनकी राय जानना चाहता था। उन्होंने मुझे बताया कि वे जो कर रहे हैं वह सरल है। जब लोग उनके पास किसी शारीरिक समस्या के साथ आते हैं, तो वे उस शारीरिक समस्या का इलाज करते हैं। लेकिन डॉक्टर के पास जाने के कई कारण
- शायद अधिकांश कारण - ऐसे नहीं होते। उन्होंने कहा, "जब लोग जीवन में किसी समस्या के साथ उनके पास आते हैं, तो वे उस समस्या का समाधान करने का प्रयास करते हैं।"

सैम, जिन्होंने इस क्लिनिक को बदलने में अहम भूमिका निभाई, ने मुझे बताया कि उन्हें लगता है कि एक सदी बाद हम इस खोज को चिकित्सा इतिहास का एक महत्वपूर्ण मोड़ मानेंगे कि अवसाद और चिंता से उबरने के लिए लोगों की भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करना ज़रूरी है। 1850 के दशक तक, किसी को भी हैजा के कारण का पता नहीं था,6 और इसने बड़ी संख्या में लोगों की जान ली। फिर जॉन स्नो नाम के एक चिकित्सक ने (संयोग से सैम के क्लिनिक से कुछ ही मील दूर) पता लगाया कि यह बीमारी पानी के ज़रिए फैलती है—और हमने उचित सीवेज व्यवस्था बनाना शुरू किया। इसके परिणामस्वरूप, पश्चिम में हैजा का प्रकोप रुक गया।

उन्होंने यह जान लिया है कि अवसादरोधी दवा सिर्फ एक गोली नहीं होती। यह वह हर चीज है जो आपकी निराशा को दूर करती है। इस बात के प्रमाण कि रासायनिक अवसादरोधी दवाएं ज्यादातर लोगों पर असर नहीं करतीं, हमें अवसादरोधी दवाओं के विचार को पूरी तरह से नकारने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए। लेकिन इससे हमें बेहतर अवसादरोधी दवाओं की तलाश करनी चाहिए—और वे शायद वैसी न हों जैसा कि बड़ी फार्मा कंपनियों ने हमें सिखाया है।
वहां के एक जनरल प्रैक्टिशनर सॉल मार्मोट ने मुझे बताया कि ब्रोमली-बाय-बो में उन्होंने जो दृष्टिकोण विकसित किया है, उसके लाभ "इतने स्पष्ट हैं कि मुझे समझ नहीं आता कि मैं इसे पहले क्यों नहीं देख पाया, और मुझे यह भी समझ नहीं आता कि पूरा समाज इसे क्यों नहीं देख पा रहा है।"

जब हम बातें कर रहे थे, सैम एवरिंगटन और मैं सेंटर के व्यस्त कैफे में बैठे थे, और लोग बार-बार हमें टोककर उनसे बात करने या उन्हें गले लगाने के लिए आ रहे थे। एक बार उन्होंने मुझसे कहा, "ये वो महिला हैं जो लोगों को खिड़कियों पर पेंट करना सिखाती हैं। ये वो आदमी हैं जो पहले पुलिस अधिकारी थे, यहाँ अपने काम के सिलसिले में आए, उन्हें यह काम बहुत पसंद आया और अब वे यहीं काम करते हैं।" उन्होंने कहा, "यह देखना मजेदार है कि किशोर आकर उनसे पूछते हैं कि किसी काल्पनिक अपराध से बचने के लिए उन्हें क्या करना चाहिए।"
सैम ने एक और व्यक्ति को हाथ हिलाकर अभिवादन किया और मुझसे कुछ कहा। उसने यह सीखा है कि जब आप अपने आस-पास के लोगों से जुड़ पाते हैं, तो "यह मानवीय स्वभाव को पुनर्जीवित करता है।" इन पुनर्जीवित संबंधों के जाल में बैठी, हमारे बगल वाली मेज पर बैठी एक महिला, जो हमारी बातचीत सुन रही थी, ने सैम को देखकर और मन ही मन मुस्कुरा दिया।
सैम ने उसकी तरफ देखा और मुस्कुराकर जवाब दिया।

अध्याय 18

पुनर्संबंध तीसरा चरण: सार्थक कार्य की ओर

जब भी मुझे इस पुनर्संबंध के बर्लिन के कोट्टी या पूर्वी लंदन के ब्रोमली- बाय-बो क्लिनिक जैसे छिटपुट केंद्रों से आगे फैलने की संभावनाओं के बारे में आशा होती, तो मुझे एक बड़ी बाधा का सामना करना पड़ता, और लंबे समय तक मुझे समझ नहीं आया कि हम इससे कैसे पार पाएँगे। हम अपने जागने का अधिकांश समय काम में बिताते हैं—और हममें से 87 प्रतिशत लोग या तो अपने काम से विमुख महसूस करते हैं या उससे नाराज़ होते हैं। अपने काम से नफ़रत करने की संभावना उसे पसंद करने की संभावना से दोगुनी होती है, और जब आप ईमेल को भी शामिल कर लेते हैं, तो काम के घंटे हमारे जीवन के अधिकाधिक हिस्से में फैलते जा रहे हैं—एक सप्ताह में पचास, साठ घंटे। यह कोई छोटी-मोटी समस्या नहीं है। यह हमारे लगभग सभी जीवन के केंद्र में स्थित एक पहाड़ है। हमारा समय और हमारा जीवन इसी में समाया हुआ है।
तो हाँ, आप लोगों को वैकल्पिक उपाय आज़माने—संपर्क करने—के लिए कह सकते हैं, लेकिन वास्तव में उन्हें ऐसा कब करना चाहिए? क्या उन चार घंटों में जब वे सोफे पर गिर पड़ते हैं और बिस्तर पर जाने से पहले अपने बच्चों के साथ समय बिताने की कोशिश करते हैं, इससे पहले कि यह सब फिर से शुरू हो जाए? लेकिन यह वह बाधा नहीं है जिसके बारे में मैं सोच रहा था। बाधा यह है कि निरर्थक काम करना पड़ता है। यह अवसाद और चिंता के उन अन्य कारणों जैसा नहीं है जिनके बारे में मैं बात कर रहा हूँ, जैसे बचपन का आघात या अत्यधिक भौतिकवाद, जो व्यापक व्यवस्था में अनावश्यक खामियाँ हैं। काम आवश्यक है। मैंने अपने सभी रिश्तेदारों के कामों के बारे में सोचा। मेरी नानी शौचालय

साफ करती थीं; मेरे नाना बंदरगाह पर काम करते थे; मेरे दादा-दादी किसान थे; मेरे पिताजी बस चालक थे; मेरी माँ घरेलू हिंसा पीड़ितों के लिए बने आश्रय में काम करती थीं; मेरी बहन नर्स है; मेरा भाई एक सुपरमार्केट के लिए सामान ऑर्डर करता है। ये सभी काम आवश्यक हैं। अगर ये काम बंद हो जाएँ, तो हमारे समाज के प्रमुख हिस्से काम करना बंद कर देंगे। और अगर वह काम—किसी के आदेश मानना, मजबूरी में काम करना, बाज़ार द्वारा अनुशासित होकर थकाऊ लेकिन आवश्यक काम करना—आवश्यक है, तो भले ही इससे अवसाद और चिंता हो, इसे जारी रखना होगा। यह एक आवश्यक जाल जैसा लगा।
व्यक्तिगत स्तर पर, हममें से कुछ लोग शायद बच निकलें। अगर आप ऐसी नौकरी में जा सकते हैं जहाँ आप पर कम नियंत्रण हो, अधिक स्वायत्तता हो, या आप ऐसा कुछ कर रहे हों जो आपको सार्थक लगता हो—तो ऐसा करें। आपकी चिंता और अवसाद का स्तर संभवतः कम हो जाएगा। लेकिन ऐसे माहौल में जहाँ केवल 13 प्रतिशत लोगों के पास ही ऐसी नौकरियाँ हैं जो उन्हें सार्थक लगती हैं, यह सलाह लगभग क्रूरतापूर्ण लगती है। आज के इस वातावरण में हममें से अधिकांश को ऐसी नौकरी नहीं मिल पाएगी जो हमें व्यक्तिगत रूप से सार्थक लगे। यह लिखते समय, मुझे एक ऐसी परिचित और प्रिय महिला की याद आ रही है, जो एक अकेली माँ है और अपने तीन बच्चों का पेट पालने के लिए कम वेतन वाली, नापसंद की जाने वाली नौकरी कर रही है। जब वह नौकरी बचाने के लिए संघर्ष कर रही है, ऐसे में उसे यह कहना कि उसे अधिक संतोषजनक नौकरी की ज़रूरत है, न केवल क्रूर होगा, बल्कि अर्थहीन भी।
इस बाधा के बारे में मैंने अलग तरीके से सोचना शुरू किया—और इससे पार पाने का रास्ता भी मुझे तब समझ आया—जब मैं एक साधारण सी जगह पर गया। यह बाल्टीमोर की एक छोटी सी दुकान है जहाँ साइकिलें बेची और मरम्मत की जाती हैं। वहाँ के लोगों ने मुझे एक कहानी सुनाई। और उस कहानी ने मुझे एक व्यापक बहस के लिए प्रेरित किया, और उन सबूतों से रूबरू कराया जो बताते हैं कि हम अपने काम में अधिक अर्थ भर सकते हैं और इसे न केवल कुछ विशेषाधिकार प्राप्त व्यक्तियों के लिए, बल्कि पूरे समाज के लिए काफी हद तक कम निराशाजनक बना सकते हैं।

जिस दिन मेरेडिथ मिशेल ने अपना इस्तीफा सौंपा, उस दिन उन्हें लगा कि कहीं वह कोई पागलपन तो नहीं कर रही हैं। वह मैरीलैंड में एक गैर-लाभकारी अभियान

समूह के चंदा जुटाने वाले विभाग में काम करती थीं। यह एक आम ऑफिस की नौकरी थी: उन्हें समय सीमा के साथ काम सौंपा जाता था, और उनका काम बस चुपचाप अपना काम करना था। कभी-कभी उनके मन में कुछ बेहतर करने के सुझाव आते थे। अगर वह उन्हें बताने की कोशिश करतीं, तो उन्हें बस अपना सौंपा हुआ काम करने को कहा जाता था। उनकी बॉस देखने में तो अच्छी लगती थीं, लेकिन उनका मिजाज अस्थिर था, और मेरेडिथ कभी भी उनके मिजाज को समझ नहीं पाईं। मेरेडिथ जानती थीं कि सैद्धांतिक रूप से उनका काम शायद कुछ अच्छा कर रहा था, लेकिन उन्हें उससे कोई जुड़ाव महसूस नहीं होता था। यह एक कराओके जैसी जिंदगी थी—उनका काम बस किसी और के लिखे गाने पर गाना था। यह ऐसी जिंदगी नहीं थी जिसमें उन्हें कभी अपना खुद का गाना लिखने का मौका मिले। चौबीस साल की उम्र में, उन्हें लग रहा था कि अगले चालीस साल तक यही हाल उनके सामने रहेगा।
इसी समय के आसपास, मेरेडिथ को एक अजीब सी बेचैनी महसूस होने लगी जिसे वह पूरी तरह समझ नहीं पा रही थी। रविवार की रात को, उसका दिल ज़ोर से धड़कता था,2 और आने वाले सप्ताह को लेकर उसे डर लगता था। कुछ ही समय में, उसने पाया कि वह सप्ताह के दौरान भी सो नहीं पाती थी। वह बार-बार बेहद घबराहट के साथ जागती थी, लेकिन उसे इसका कारण नहीं पता था।
लेकिन जब उसने अपने बॉस को बताया कि वह नौकरी छोड़ रही है, तो उसे बिल्कुल भी यकीन नहीं था कि वह सही कर रही है। वह एक राजनीतिक रूप से रूढ़िवादी परिवार में पली-बढ़ी थी, और जो वह करने जा रही थी, वह उन्हें और, अगर वह ईमानदार होती, तो खुद उसे भी क्रांतिकारी और अजीब लग रहा था।
मेरेडिथ के पति जोश के पास एक योजना थी। उन्होंने सोलह साल की उम्र में साइकिल की दुकानों में काम करना शुरू किया था, और उससे पहले भी वे कई सालों से शौक के तौर पर साइकिल चलाते आ रहे थे: उन्हें 20 इंच की ट्रिक बाइक बहुत पसंद थीं, जिन पर शहर में घूमना और ढलान वाली इमारतों से स्टंट करना आसान था। लेकिन उन्होंने यह जान लिया था कि साइकिल की दुकानों में काम करना जीवनयापन का एक बहुत मुश्किल तरीका है। यह कम वेतन वाला काम है। इसमें न तो कोई स्थायी नौकरी मिलती है, न बीमारी के समय वेतन, न ही छुट्टियां। यह कभी- कभी नीरस भी हो सकता है। और आप हर पल असुरक्षित महसूस करते हैं। आप किसी भी चीज़ की योजना नहीं बना सकते, और आगे बढ़ने का कोई रास्ता नहीं है—आप मूल रूप से सबसे निचले पायदान पर अटके रहते हैं। अगर आपको कभी वेतन वृद्धि

चाहिए होती, या एक दिन की छुट्टी चाहिए होती, या बीमार होने पर घर पर रहना होता, तो आपको मालिक से मिन्नतें करनी पड़ती थीं।
जोश शहर की एक आम साइकिल की दुकान में कुछ सालों से काम कर रहा था। दुकान का मालिक व्यक्तिगत तौर पर बुरा आदमी नहीं था, लेकिन इन सभी कारणों से उसकी दुकान में काम करना बेहद दयनीय था। किशोरावस्था में तो इसे बर्दाश्त किया जा सकता था, लेकिन जैसे ही आप बीस की उम्र में पहुंचते और भविष्य के बारे में सोचने लगते, आपको पता चलता कि आपके सामने बस एक बड़ा खालीपन है। शुरुआत में, जोश ने एक ऐसा तरीका अपनाया जो अमेरिका में लगभग लुप्त हो चुका था। उसने अपने सहकर्मियों से संपर्क किया—स्टोर में दस लोग काम करते थे— और उनसे पूछा कि क्या वे मिलकर एक श्रमिक संघ बनाने पर विचार करेंगे, ताकि औपचारिक रूप से बेहतर परिस्थितियों की मांग कर सकें। लोगों को मनाने में थोड़ा समय लगा, लेकिन जोश उत्साही व्यक्ति था, और वहाँ काम करने वाले सभी लोग सहमत हो गए। उन्होंने कुछ बुनियादी मांगों की सूची बनाई, जिनसे उन्हें लगा कि उनका जीवन बेहतर हो जाएगा। वे लिखित अनुबंध चाहते थे। वे दो कर्मचारियों के वेतन में वृद्धि चाहते थे, ताकि उनका वेतन बाकी सभी के बराबर हो जाए। और वे वेतन पर चर्चा के लिए वार्षिक बैठकें चाहते थे। यह बहुत ज़्यादा नहीं था, लेकिन उन्हें लगा कि इससे उनकी चिंता कम होगी और वे अधिक सुरक्षित महसूस करेंगे।
लेकिन मांगों की सूची वास्तव में इससे कहीं अधिक थी। यह कहने का एक तरीका था कि हम किसी मशीन के पुर्जे मात्र नहीं हैं, जैसे साइकिल ठीक करते समय लगाए जाने वाले पेंच। हम इंसान हैं, हमारी ज़रूरतें हैं, और हम सम्मान के पात्र हैं। उस समय उन्होंने इस बारे में इस तरह नहीं सोचा था, लेकिन बाद में जोश ने मुझे बताया कि यह मेहनतकश लोगों को उनकी गरिमा वापस दिलाने के बारे में था, जिन्हें यह कहा जा रहा था कि वे मूल रूप से किसी काम के नहीं हैं और उन्हें कभी भी किनारे किया जा सकता है। हालांकि, जोश को लगता था कि वे एक मजबूत स्थिति में हैं, क्योंकि वह जानता था कि उनके बिना व्यवसाय चल ही नहीं सकता।
जब जोश के सामने ये मांगें रखी गईं, तो उसका बॉस सचमुच हैरान रह गया, लेकिन उसने कहा कि वह इस पर विचार करेगा। कुछ दिनों बाद, उसने एक सख्त मज़दूर विरोधी वकील को नियुक्त किया, और उन्हें संगठित होने के अधिकार से वंचित करने की एक लंबी प्रक्रिया शुरू हो गई। यह कई महीनों तक खिंचती रही, और

पूरी अमेरिकी कानूनी व्यवस्था इस तरह से बनाई गई है कि यूनियन बनाना मुश्किल हो और उसे तोड़ना आसान हो। मज़दूर किसी भी तरह के वकील का खर्च नहीं उठा सकते थे। उसके बॉस ने संगठित मज़दूरों को कमज़ोर करने के लिए नए मज़दूरों को लाना शुरू कर दिया। जोश जानता था कि तकनीकी रूप से, उसके बॉस के लिए उसे या अन्य मज़दूरों को नौकरी से निकालना गैरकानूनी होगा—लेकिन दोनों पक्ष जानते थे कि मज़दूर इस अधिकार को साबित करने के लिए लंबी कानूनी लड़ाई लड़ने का खर्च नहीं उठा सकते।
तभी जोश के मन में एक विचार आया। वह जानता था कि साइकिल की दुकानें कैसे चलती हैं। कर्मचारी भी जानते थे कि यह सब कैसे चलता है—क्योंकि वे सचमुच लगभग सारा काम खुद ही करते थे। उसने सोचा—हम भी ऐसा कर सकते हैं। हम बिना बॉस के, खुद ही ऐसी दुकान चला सकते हैं। अगर यह एक आम अमेरिकी कहानी होती, तो जोश अब अलग होकर अपना खुद का व्यवसाय शुरू कर लेता और साइकिलों का जेफ बेजोस बन जाता (या कम से कम जर्सी शोर पर अपना खुद का बीच हाउस खरीद लेता)। लेकिन जोश वह आदमी नहीं बनना चाहता था जो सबको आदेश देता रहे। साइकिल की दुकानों में काम करते हुए उसने कुछ बातें गौर की थीं। बॉस अलग-थलग पड़ जाता है। भले ही वह अच्छा इंसान हो, उसे एक अजीब स्थिति में धकेल दिया जाता है, जहाँ उसे दूसरों को नियंत्रित करना पड़ता है, जिससे उसके लिए आम लोगों से जुड़ना मुश्किल हो जाता है। और यह व्यवस्था—जिसमें एक आदमी सबसे ऊपर बैठकर आदेश देता है—जोश को काफी बेकार लगती थी। दुकान में काम करने वाले लोगों के पास व्यवसाय को बेहतर बनाने के कई अच्छे विचार थे। वे ऐसी बातें देख सकते थे जो बॉस नहीं देख पाता था। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता था। उनके विचार मायने नहीं रखते थे। और जोश को शक था कि इससे असल में कारोबार को ही नुकसान पहुंचा।
नहीं—जोश की इच्छा थी कि वह एक ऐसे व्यवसाय का हिस्सा बने जो एक अलग अमेरिकी आदर्श, यानी लोकतंत्र पर आधारित हो। उसने सहकारी समितियों के इतिहास का अध्ययन किया। पता चला कि जिस कार्यप्रणाली को हम सब आज सहज मानते हैं—एक निगम जो सेना की तरह चलाया जाता है, जिसमें शीर्ष पर बैठा एक व्यक्ति नीचे के कर्मचारियों को आदेश देता है, जिनकी कोई राय नहीं सुनी जाती—वास्तव में काफी नई है। उन्नीसवीं सदी के उत्तरार्ध में ही मनुष्यों के लिए इस तरह से काम करना मानक बन पाया। जब मालिक-प्रधान निगमों का वर्चस्व शुरू हुआ, तो इसका कड़ा विरोध हुआ। बहुत से लोगों ने बताया कि

इससे "मजदूरी की गुलामी" की व्यवस्था बन जाएगी, जिसमें लोगों को हर समय नियंत्रित किया जाएगा और वे अंततः दुखी महसूस करेंगे। जोश को पता चला कि उनमें से कुछ ने हमारे काम को पूरी तरह से अलग सिद्धांतों पर संगठित करने का प्रस्ताव दिया था।3 इन्हें लोकतांत्रिक सहकारी समितियाँ कहा जाता था — और जोश को यह भी पता चला कि उनमें से कुछ वास्तव में सफल रही थीं।
तो जोश ने अपने कुछ करीबी दोस्तों, उन लोगों जिनके साथ उसने लंबे समय तक काम किया था, और अपनी पत्नी मेरेडिथ से एक विचार पर चर्चा की। चलो हम अपनी खुद की साइकिल की दुकान चलाते हैं, और इसे एक सहकारी संस्था के रूप में चलाते हैं। इसका मतलब है कि हम काम और मुनाफ़ा आपस में बाँटेंगे। हम लोकतांत्रिक तरीके से निर्णय लेंगे। हमारा कोई बॉस नहीं होगा—क्योंकि हम सब खुद ही बॉस होंगे। हम कड़ी मेहनत करेंगे—लेकिन अलग तरीके से। और शायद इससे हमें अच्छा महसूस होगा। मेरेडिथ को यह विचार अच्छा लगा—लेकिन अपनी पुरानी नौकरी छोड़ने के बाद, वह सोचती रही: क्या यह व्यावहारिक है? यह कैसे काम करेगा?

जब मैं शहर के बीचोंबीच एक कोने पर स्थित बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स के पास पहुँचा, तो वह किसी भी अन्य साइकिल की दुकान जैसा ही लग रहा था। भूतल पर, सीमेंट के फर्श पर चारों ओर चमकीली साइकिलें और सामान बिखरे पड़े थे, और एक कैश रजिस्टर था, जहाँ मेरे पहुँचने पर मेरेडिथ काम कर रही थी। जब वह मुझे ऊपर ले गई, तो मैंने देखा कि साइकिलों की एक कतार पुली की तरह ऊपर उठी हुई थी, और उनके बगल में कुछ लोग खड़े थे, मानो वे किसी तरह की आदिम सर्जरी कर रहे हों। साइकिलें आंशिक रूप से खुली हुई थीं, और उन्हें स्क्रूड्राइवर और किसी ऐसे औजार से ठीक किया जा रहा था जिसे मैंने पहले कभी नहीं देखा था। मेरे दिमाग में जॉर्ज क्लूनी के इमरजेंसी रूम में किसी का दिल ठीक करने वाले दृश्य की झलक कौंध गई।
लगभग तीस साल के एलेक्स टिकू, जिनकी घनी मूंछें थीं, बाइक पर काम करते हुए मुझे अपने जीवन के बारे में बता रहे थे कि यहाँ पार्टनर बनने से पहले वे एक कैटरिंग फर्म में काम करते थे। उनकी बॉस उन्हें हर दो हफ्ते में एक बार फोन करती थीं, और "सुबह फोन आता था, या तो वो मुझ पर चिल्लाती थीं या अपनी निराशा ज़ाहिर करती थीं, और फिर रात को फोन आता था, या तो चिल्लाती थीं या अपनी निराशा ज़ाहिर करती थीं... लेकिन उन्हें पता ही नहीं था कि मैं क्या

परिवर्तन ने काम के प्रति उनके नज़रिए को पूरी तरह बदल दिया। जोश ने, जब मैंने एक दिन उसका इंटरव्यू लिया, तो मुझे बताया कि वह ऐसा क्यों सोचता है। “मैं निश्चित रूप से अवसाद और चिंता को इस तथ्य से जुड़ा हुआ देख सकता हूँ कि लोग वास्तव में बहुत भ्रमित और असहाय महसूस करते हैं… मुझे लगता है कि लोगों के लिए ऐसे समाज में रहना मुश्किल है जहाँ उनका किसी भी चीज़ पर कोई नियंत्रण नहीं है… आप अपने आर्थिक जीवन को नियंत्रित नहीं कर सकते, इस दृष्टिकोण से कि यह अनिश्चित है कि आपको काम मिलेगा या नहीं, और फिर अगर आपको नौकरी मिल भी जाती है, तो आप उस जगह जाते हैं, चालीस, पचास, साठ, अस्सी घंटे प्रति सप्ताह उस जगह पर बिताते हैं। आपको बोलने की आज़ादी नहीं है। आपको किसी भी तरह का वोट देने का अधिकार नहीं है।” उनका कहना है कि चिंता और अवसाद उन्हें "किसी प्रकार की जैविक गड़बड़ी के बजाय, स्थिति के प्रति तर्कसंगत प्रतिक्रिया" प्रतीत होते हैं।
वे बताते हैं कि जीने और काम करने का यह तरीका उस समस्या से निपटने का एक प्रयास है।4 जब आपके काम पर आपका कोई नियंत्रण नहीं होता, तो वह नीरस और अर्थहीन हो जाता है। लेकिन जब आप उसे नियंत्रित करते हैं, तो आप उसमें अर्थ भर सकते हैं। वह आपका अपना हो जाता है। और अगर काम में कुछ ऐसा है जो आपको निराश करता है, तो आप उसे कुछ समय के लिए बंद करने या किसी अधिक सार्थक काम से बदलने की वकालत कर सकते हैं—और आपकी बात सुने जाने की अच्छी संभावना होती है।
किसी साइकिल की दुकान का वर्णन करने का यह तरीका शायद थोड़ा दिखावटी लगे, लेकिन मुझे ऐसा लगा कि उन्होंने काम करने का एक ऐसा तरीका खोज लिया है जो हजारों साल पहले अफ्रीका के सवाना मैदानों में रहने वाले मानव समुदायों की सहभागितापूर्ण जीवनशैली से मिलता-जुलता है—एक ऐसी जीवनशैली जिसमें हर किसी की ज़रूरत होती है और हर किसी की कोई न कोई भूमिका होती है जो उसके लिए मायने रखती है। (इसके कई ऐसे फायदे भी हैं जो उन शुरुआती इंसानों के पास नहीं थे—कोई बड़ा जानवर बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स में आकर उन्हें खा नहीं जाएगा, और वे तीस साल से भी ज़्यादा जी सकेंगे।)
मुझे यह बात समझ में आई कि काम करने का यह तरीका एक साथ कई तरह से जुड़ाव पैदा करता है। आप अपने काम से फिर से जुड़ जाते हैं—क्योंकि आपको लगता है कि आप इसे चुन रहे हैं, आप इसके असर को देख सकते हैं, और आप अपने काम से सीधे तौर पर लाभान्वित होते हैं। आप अपने रुतबे से फिर से जुड़ जाते हैं—आपको

किसी के आदेश देने या निर्देश देने से शर्मिंदगी महसूस नहीं होती। और आप भविष्य से फिर से जुड़ जाते हैं—यह जानने के बजाय कि आपको किसी भी क्षण नौकरी से निकाल दिया जा सकता है, आप जानते हैं कि अगर आप चाहें और कड़ी मेहनत करते रहें तो एक साल या पाँच साल बाद आप कहाँ होंगे।
बेशक, उन सभी ने मुझे बताया, उनके भी बुरे दिन आते हैं। ऐसे दिन भी आते हैं जब उन्हें एक-दूसरे को कुछ करने के लिए प्रेरित करना पड़ता है; ऐसे दिन भी आते हैं जब उनका काम पर आने का मन नहीं करता; नौकरी के कुछ पहलू बोझिल लगते हैं। शुरुआती साझेदारों में से एक ने बताया कि पूरे व्यवसाय का कुछ हिस्सा संभालना बहुत बड़ी ज़िम्मेदारी जैसा लग रहा था, इसलिए वे एक पारंपरिक ऑफिस की नौकरी पर वापस चले गए। यह कोई जादुई समाधान नहीं है। लेकिन "जब मैंने यहाँ काम करना शुरू किया, तो मुझे नींद की कोई समस्या नहीं रही," मेरेडिथ कहती हैं, और उनके कई सहकर्मी भी इस बात से सहमत हैं।
उन्हें यह भी लगता है कि यह अधिक कुशल है—कि उनके पास वास्तव में एक बेहतर साइकिल की दुकान है। पुरानी व्यवस्था में, हर समस्या पर एक ही व्यक्ति का दिमाग लगता था, और अगर किस्मत अच्छी होती तो वह दूसरों की बात सुन भी लेता था। यहाँ, हर समस्या पर नौ लोगों का दिमाग लगता है।

बार और पार्टियों में, जब मेरेडिथ लोगों को अपने इस काम के बारे में बताती हैं, तो अक्सर लोग अविश्वास से भर उठते हैं। वह बताती हैं, "लोग लगातार हैरान होते हैं—वे समझ नहीं पाते कि इस तरह का व्यवसाय कैसे चलाया जा सकता है।" लेकिन वह उन्हें समझाती हैं—हर कोई समूह में रहा है। हर कोई परिवार में या टीम में रहा है। आप जानते हैं कि यह कैसे काम करता है। "लेकिन अचानक, जब आप इसे पैसा कमाने या व्यवसाय चलाने के संदर्भ में सोचते हैं, तो हर किसी का दिमाग चकरा जाता है। लेकिन मुझे नहीं लगता कि यह इतना जटिल है। लोग इसे असलियत से कहीं ज़्यादा जटिल बनाना चाहते हैं... वे कल्पना भी नहीं कर सकते कि लोग साधारण निर्णय लेने के लिए एक साथ कैसे काम करेंगे... मैं यह समझाना पसंद करती हूं कि यह एक लोकतांत्रिक संगठन है। यह कोई अनजान अवधारणा नहीं है। आप अमेरिका में रहते हैं। हम कहते हैं कि हम एक लोकतंत्र हैं, लेकिन लोग इस अवधारणा से बहुत दूर हैं।"
हमारे राजनेता लगातार लोकतंत्र को सर्वश्रेष्ठ व्यवस्था बताकर उसकी प्रशंसा करते रहते हैं—यह तो बस लोकतंत्र का विस्तार है, उस जगह तक जहाँ

हम अपना अधिकांश समय बिताते हैं। जोश का कहना है कि यह उनके प्रचार तंत्र की एक अद्भुत जीत है—आपको ऐसे माहौल में काम करने के लिए मजबूर करना जिसे आप अक्सर बर्दाश्त नहीं कर सकते, और आपके जागने के अधिकांश समय तक ऐसा करना, और फिर आपकी मेहनत का फल शीर्ष पर बैठे किसी व्यक्ति द्वारा हड़प लिया जाना, और फिर आपको "खुद को एक स्वतंत्र व्यक्ति समझने" के लिए प्रेरित करना।
पार्टियों में लोग मेरेडिथ से कहते हैं कि बिना बॉस के, सब लोग बस बैठे- बैठे कुछ नहीं करेंगे। लेकिन, वह समझाती हैं, “यह व्यवसाय हमारी आजीविका है, इसलिए अगर हम सब बस बैठे रहें और कुछ न करें, तो इसका कोई मतलब नहीं होगा और हमें इससे कुछ भी हासिल नहीं होगा।” लेकिन उनका मानना है कि बात इससे कहीं गहरी है। इस अनुभव से उन्होंने सीखा है कि “लोग काम करना चाहते हैं। हर कोई काम करना चाहता है। हर कोई उपयोगी महसूस करना चाहता है और जीवन में कोई उद्देश्य चाहता है।”5 कई कार्यस्थलों पर होने वाला अपमान और नियंत्रण इस भावना को दबा सकता है, या लोगों से इसे दूर कर सकता है, लेकिन यह हमेशा मौजूद रहती है, और सही माहौल मिलने पर फिर से उभर आती है। लोग “यह महसूस करना चाहते हैं कि उन्होंने दूसरे इंसानों पर प्रभाव डाला है—कि उन्होंने किसी न किसी तरह से दुनिया को बेहतर बनाया है।”
दरअसल, इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि इससे लंबे समय में प्रभावशीलता बढ़ती है। कॉर्नेल विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक बड़े अध्ययन में 320 छोटे व्यवसायों की जांच की गई। आधे व्यवसायों में शीर्ष-स्तरीय नियंत्रण था, जबकि आधे व्यवसायों में कर्मचारियों को अपना एजेंडा खुद तय करने की छूट थी। यह मॉडल बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स की लोकतांत्रिक प्रणाली के करीब था। लोकतांत्रिक मॉडल के करीब वाले व्यवसायों की वृद्धि दर औसतन अन्य व्यवसायों की तुलना में चार गुना अधिक रही।6 ऐसा क्यों? एलेक्स टिकू, जो अभी भी साइकिल की मरम्मत कर रहे थे, ने मुझे बताया कि यहां, पहली बार, "मुझे अपने काम पर गर्व महसूस हो रहा है।" एक अन्य साइकिल मैकेनिक, स्कॉट मायर्स ने मुझे बताया: "जब आप आते हैं और इमारत को देखते हैं, तो यह वाकई बहुत संतोषजनक लगता है, क्योंकि आप इसे सिर्फ काम करने की जगह नहीं, बल्कि उस चीज के रूप में देखते हैं जिसे बनाने में आपने योगदान दिया है।"

कभी-कभी, मेरेडिथ कहती हैं, जब हम साइकिलों के ढेर को देखते हुए फर्श पर नज़र डालते हैं, तो उन्हें लगता है कि "हम एक सांस्कृतिक बदलाव की शुरुआत में हैं।" बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स के लोग सोचते हैं कि कोई पुराने तरीके से काम क्यों करेगा, जब वे अपने काम पर फिर से नियंत्रण पा सकते हैं और इसे फिर से सार्थक बना सकते हैं?

मुझे पता चला है कि बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स जैसी हज़ारों लोकतांत्रिक कार्यस्थल दुनिया भर में मौजूद हैं। कई प्रतिष्ठित सामाजिक वैज्ञानिकों ने लोकतांत्रिक कार्यस्थलों में मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करने के लिए अनुदान प्राप्त करने का प्रयास किया है,7 लेकिन उनके सभी आवेदन अस्वीकृत कर दिए गए हैं, इसलिए हमारे पास ज़्यादा डेटा उपलब्ध नहीं है। लेकिन इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं—जैसा कि मैंने पहले चर्चा की थी8—कि कार्यस्थल पर नियंत्रित और आदेशित महसूस करना, और पदानुक्रम में सबसे निचले पायदान पर होना, आपको अधिक अवसादग्रस्त और चिंतित बनाता है। इसलिए, यह मान लेना उचित होगा कि सहकारी समितियों के प्रसार का अवसादरोधी प्रभाव होगा—हालाँकि इस विषय पर अभी और अधिक अध्ययन करने की आवश्यकता है।
मुझे एहसास हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य के इस नुस्खे को तीन शब्दों में समेटा जा सकता है, जिन्हें हमारी संस्कृति में हर कोई सहज रूप से समझता है: अपने बॉस को चुनो। काम आपके लिए कोई बोझ या असहनीय पीड़ा नहीं होगा। यह एक लोकतांत्रिक समुदाय होगा जिसका आप हिस्सा होंगे और जिस पर आपका उतना ही नियंत्रण होगा जितना किसी और का। पिछले कुछ वर्षों के सबसे लोकप्रिय राजनीतिक नारों में से एक रहा है, "नियंत्रण वापस लो।" लोग इस नारे से जुड़ते हैं, यह स्वाभाविक है - उन्होंने अपना नियंत्रण खो दिया है और वे इसे फिर से पाना चाहते हैं - लेकिन इस नारे का इस्तेमाल ब्रेक्सिट या डोनाल्ड ट्रम्प जैसे राजनीतिक ताकतों ने किया है, जो उन्हें और भी कम नियंत्रण देंगी। मुझे लगा कि यही इस नारे को पुनः प्राप्त करने और लोगों को वह हासिल करने में मदद करने का एक तरीका है जिसके लिए वे वास्तव में तरस रहे हैं।

आखिरी बार उससे विदा लेने से पहले, मेरेडिथ ने मुझसे कहा कि उसका मानना है कि सार्थक काम करने की यह चाहत—अपने जीवन का अधिकांश समय जिस काम में बिताते हैं, उस पर अपना अधिकार जताने की चाहत—हर किसी के भीतर, बस सतह के नीचे, मौजूद होती है। “सच में खुशी का मतलब है किसी दूसरे इंसान पर सकारात्मक प्रभाव डालना। मुझे लगता है कि बहुत से लोग चाहते हैं कि उनका काम ऐसा ही हो,” उसने कहा। फिर उसने अपने सहकर्मियों के साथ मिलकर बनाए और नियंत्रित किए गए कार्यस्थल की ओर देखा, और फिर मेरी ओर देखकर बोली: “जानते हो?”

अध्याय 19

पुनर्संबंध चौथा: सार्थक मूल्यों की ओर

जब मैं अपनी सीखी हुई हर बात को अमल में लाने की कोशिश कर रहा था—बदलने की, ताकि मेरा अवसाद कम हो सके—तो मुझे एक अजीब सी बेचैनी महसूस हो रही थी। मुझे बार-बार संकेत मिल रहे थे कि खुश रहने का तरीका आसान है। चीज़ें खरीदो। दिखावा करो। अपनी हैसियत दिखाओ। धन-संपत्ति जमा करो। ये आवेग मुझे हर विज्ञापन से और अनगिनत सामाजिक मेल-जोल से अपनी ओर खींच रहे थे। मैंने टिम कैसर से सीखा था कि ये बेकार की सोच हैं—एक ऐसा जाल जो सिर्फ़ चिंता और अवसाद को बढ़ाता है। लेकिन इनसे आगे का रास्ता क्या है? मैं इनके खिलाफ़ दिए गए तर्कों को अच्छी तरह समझ सकता था। मैं उनसे सहमत भी था। लेकिन फिर भी, ये मेरे दिमाग में और मेरे चारों ओर मौजूद थे, मुझे वापस नीचे खींचने की कोशिश कर रहे थे।
लेकिन मुझे पता चला कि टिम ने शुरुआत में इस स्थिति से निकलने के दो तरीके सुझाए हैं। पहला है रक्षात्मक तरीका, और दूसरा है सक्रिय तरीका—हमारे अलग-अलग मूल्यों को आपस में जोड़ने का तरीका।

जब हवा में ऐसा प्रदूषण होता है जिससे हमारी सेहत खराब होती है, तो हम प्रदूषण के स्रोत पर रोक लगाते हैं: हम कारखानों को हवा में सीसा छोड़ने की अनुमति नहीं देते। उनका कहना है कि विज्ञापन भी एक प्रकार का मानसिक प्रदूषण है। इसलिए इसका एक स्पष्ट समाधान है। जिस तरह हम भौतिक प्रदूषण पर रोक लगाते हैं, उसी तरह मानसिक प्रदूषण पर भी रोक लगाएं।

यह कोई काल्पनिक विचार नहीं है। इसे पहले भी कई जगहों पर आजमाया जा चुका है। उदाहरण के लिए, ब्राजील का साओ पाउलो शहर धीरे-धीरे बिलबोर्डों से भरता जा रहा था।1 उन्होंने हर संभव जगह को ढक लिया था—चमकीले लोगो और ब्रांड हर तरफ आसमान में छाए हुए थे। इसने शहर को बदसूरत बना दिया था, और लोगों को भी बदसूरत महसूस करा रहा था, क्योंकि हर तरफ यही संदेश था कि उन्हें उपभोग करना ही है।
इसलिए 2007 में नगर सरकार ने एक साहसिक कदम उठाया—उन्होंने सभी प्रकार के बाहरी विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगा दिया। उन्होंने इसे स्वच्छ नगर कानून का नाम दिया। जैसे-जैसे एक-एक करके विज्ञापन हटाए गए, लोगों को लंबे समय से छिपी हुई खूबसूरत पुरानी इमारतें दिखाई देने लगीं। खर्च करने के लिए लगातार कहे जाने वाली झुंझलाहट दूर हो गई और उसकी जगह सार्वजनिक कलाकृतियों ने ले ली। नगर के लगभग 70 प्रतिशत निवासियों का कहना है कि इस बदलाव ने शहर को एक बेहतर जगह बना दिया है। मैं इसे देखने के लिए वहां गया था, और लगभग सभी का कहना है कि शहर पहले की तुलना में मानसिक रूप से अधिक स्वच्छ और साफ-सुथरा लगता है।
हम इस अंतर्दृष्टि को आगे बढ़ा सकते हैं। स्वीडन और ग्रीस सहित कई देशों ने बच्चों को लक्षित विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगा दिया है। जब मैं यह किताब लिख रहा था, तब एक विवाद खड़ा हो गया जब डाइटिंग उत्पादों का विपणन करने वाली एक कंपनी ने लंदन अंडरग्राउंड 2 में विज्ञापन लगाए, जिसमें एक बेहद सुडौल महिला की तस्वीर के बगल में पूछा गया था, "क्या आप बीच बॉडी के लिए तैयार हैं?" इसका मतलब यह था कि अगर आप उन 99.99 प्रतिशत लोगों में से हैं जो इससे कम सुडौल दिखते हैं, तो आप समुद्र तट पर अपना शरीर दिखाने के लिए "तैयार" नहीं हैं। इसका ज़बरदस्त विरोध हुआ और अंततः पोस्टरों पर प्रतिबंध लगा दिया गया। इसने लंदन भर में विरोध प्रदर्शनों की लहर को जन्म दिया, जहाँ लोगों ने विज्ञापनों पर "विज्ञापन दिमाग में गंदगी भर देते हैं" लिखकर उन्हें बिगाड़ दिया।
इससे मुझे सोचने पर मजबूर होना पड़ा: कल्पना कीजिए अगर हमारे पास एक सख्त विज्ञापन नियामक होता जो किसी भी तरह से हमें बुरा महसूस कराने वाले विज्ञापनों की अनुमति नहीं देता। कितने विज्ञापन बच पाते? यह एक हासिल करने योग्य लक्ष्य है—और इससे हमारे दिमाग से बहुत सारी मानसिक गंदगी साफ हो जाएगी।

इसका अपना महत्व है—लेकिन मुझे लगता है कि इसके लिए संघर्ष एक गहन चर्चा को जन्म दे सकता है। विज्ञापन तो बस एक ऐसी आर्थिक व्यवस्था की जनसंपर्क टीम है जो हमें अपर्याप्त महसूस कराकर और यह कहकर संचालित होती है कि इसका समाधान निरंतर खर्च करना है। मेरा अनुमान है कि अगर हम इस बात पर गंभीरता से चर्चा करना शुरू कर दें कि यह हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है, तो हमें और अधिक आमूल-चूल परिवर्तनों की आवश्यकता समझ में आने लगेगी।
एक प्रयोग में इस बात का संकेत मिला कि यह कैसे शुरू हो सकता है। इस प्रयोग का उद्देश्य केवल उन नकारात्मक संदेशों को रोकना नहीं था जो हमारी इच्छाओं को व्यर्थ की चीजों की ओर मोड़ देते हैं, बल्कि यह देखना था कि क्या हम अपने सकारात्मक मूल्यों को उजागर कर सकते हैं। इसी से टिम द्वारा खोजे गए दूसरे और सबसे रोमांचक मार्ग का मार्ग प्रशस्त हुआ।

बच्चे बार-बार नाथन डंगन को एक ही बात कह रहे थे। उन्हें सामान चाहिए था। उन्हें उपभोग की वस्तुएँ चाहिए थीं। और वे इस बात से निराश थे—बेहद गुस्से में थे—कि उन्हें ये सब नहीं मिल रहा था। उनके माता-पिता उन्हें वो स्नीकर्स, डिज़ाइनर कपड़े या नए गैजेट्स दिलाने से इनकार कर रहे थे जिनकी उन्हें ज़रूरत थी, और इससे उनमें अस्तित्व का डर पैदा हो रहा था। क्या उनके माता-पिता को पता नहीं था कि ये सब होना कितना ज़रूरी है?
नाथन को इन बातचीत की उम्मीद नहीं थी। वह एक अधेड़ उम्र का आदमी था जिसने पेंसिल्वेनिया में वित्तीय सेवाओं में कई वर्षों तक काम किया था और लोगों को निवेश के बारे में सलाह देता था। एक दिन, वह एक मिडिल स्कूल की शिक्षिका से बात कर रहा था और उसने बताया कि जिन बच्चों के साथ वह काम कर रही थी— मध्यम वर्ग के, अमीर नहीं—उन्हें एक समस्या थी। वे सोचते थे कि संतुष्टि और जीवन का अर्थ वस्तुएँ खरीदने से मिलता है। जब उनके माता-पिता उन्हें खरीदने में असमर्थ होते थे, तो वे सचमुच परेशान हो जाते थे। उसने पूछा— क्या नाथन आकर बच्चों से वित्तीय वास्तविकताओं के बारे में बात कर सकता है?
उन्होंने संशयपूर्वक सहमति दी। लेकिन यह निर्णय उनके लिए सीखने का एक कठिन दौर शुरू करने वाला था—और उन्हें उन कई बातों को चुनौती देने के लिए प्रेरित करने वाला था जिन्हें वे स्वाभाविक मानते थे।

नाथन यह सोचकर गया था कि उसका काम सीधा-सादा है। उसे बच्चों और उनके माता- पिता को बजट बनाना और अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार जीना सिखाना था। लेकिन फिर उसे ज़रूरतों की एक ऐसी दीवार का सामना करना पड़ा—चीज़ों के लिए यह बेतहाशा लालसा। उसके लिए यह समझना मुश्किल था। आखिर उन्हें इतनी ज़्यादा ज़रूरत क्यों है? नाइकी के लोगो वाले स्नीकर्स और बिना लोगो वाले स्नीकर्स में क्या फ़र्क़ है? आखिर यह फ़र्क़ इतना बड़ा क्यों है कि बच्चे घबरा जाते हैं?
उन्हें यह सोचने लगे कि क्या उन्हें बजट बनाने के बारे में बात करने के बजाय, इस बारे में बात करनी चाहिए कि आखिर किशोरों को ये चीजें चाहिए ही क्यों। और बात इससे भी गहरी थी। किशोरों को दिखने में अर्थहीन लगने वाली भौतिक वस्तुओं के लिए तरसते देखकर नाथन के मन में यह विचार आया कि क्या हम वयस्क उनसे इतने अलग हैं?
नाथन को समझ नहीं आ रहा था कि उस बातचीत को कैसे शुरू करें—इसलिए उन्होंने बिना तैयारी के ही बोलना शुरू कर दिया। और इसी से एक दिलचस्प वैज्ञानिक प्रयोग का जन्म हुआ, जिसमें उन्होंने टिम कैसर के साथ मिलकर काम किया।
कुछ समय बाद, मिनियापोलिस के एक सम्मेलन कक्ष में, नाथन उन परिवारों से मिले जो उनके प्रयोग का केंद्र बिंदु बनने वाले थे। साठ माता-पिता और उनके किशोर बच्चे कुर्सियों पर उनके सामने बैठे थे। वह तीन महीनों तक उनके साथ कई लंबे सत्र आयोजित करने वाले थे ताकि इन मुद्दों और विकल्पों पर चर्चा की जा सके। (इसी समय, प्रयोग में समान आकार के एक अलग समूह का भी अध्ययन किया गया, जो नाथन से नहीं मिला और न ही उसे कोई अन्य सहायता मिली। यह प्रयोग का नियंत्रण समूह था।)
नाथन ने सभी को खुले प्रश्नों की सूची वाली वर्कशीट देकर बातचीत शुरू की। उन्होंने समझाया कि इसका कोई सही उत्तर नहीं है: वे बस चाहते थे कि वे इन प्रश्नों के बारे में सोचना शुरू करें। एक प्रश्न था: "मेरे लिए, पैसा क्या है..." और आपको खाली स्थान भरना था।
पहले तो लोग असमंजस में पड़ गए। उनसे पहले कभी ऐसा सवाल नहीं पूछा गया था। कई प्रतिभागियों ने लिखा कि पैसा उनके लिए मुश्किल है, या तनाव का कारण है, या फिर ऐसी चीज है जिसके बारे में वे सोचना नहीं चाहते। फिर वे आठ-आठ के

समूहों में बंट गए और रुक-रुक कर अपने जवाबों पर विचार करने लगे। कई बच्चों ने अपने माता-पिता को पैसे की चिंताओं के बारे में बात करते कभी नहीं सुना था।
फिर समूहों ने इस सवाल पर चर्चा शुरू की—मैं खर्च क्यों करता हूँ? उन्होंने ज़रूरी चीज़ें खरीदने के कारणों की सूची बनाना शुरू किया (जो ज़ाहिर है: खाना तो खाना ही है), और फिर उन चीज़ों के कारणों की सूची बनाई जो ज़रूरी नहीं हैं। कभी-कभी लोग कहते थे कि जब वे उदास होते हैं तो गैर-ज़रूरी चीज़ें खरीद लेते हैं। अक्सर किशोर कहते थे कि उन्हें इन चीज़ों की इतनी ज़्यादा चाहत होती है क्योंकि वे समूह का हिस्सा बनना चाहते हैं— ब्रांडेड कपड़े पहनने का मतलब होता है कि आप समूह में शामिल हैं, या इससे आपको रुतबे का एहसास होता है।
बातचीत के दौरान जब उन्होंने इस विषय पर चर्चा की, तो नाथन के किसी भी आग्रह के बिना ही यह बात स्पष्ट हो गई कि खर्च करना अक्सर वस्तु के बारे में नहीं होता। यह एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति तक पहुँचने के बारे में होता है जो आपको बेहतर महसूस कराती है। ये अंतर्दृष्टियाँ दबी हुई नहीं थीं। लोगों ने इन्हें बड़ी सहजता से व्यक्त किया—हालाँकि जब उन्होंने इन्हें ज़ोर से कहा, तो वे थोड़े हैरान दिखे। वे इसे अपने भीतर ही जानते थे, लेकिन इससे पहले उन्हें कभी भी इस छिपी हुई भावना को व्यक्त करने के लिए नहीं कहा गया था।
फिर नाथन ने लोगों से उन चीजों की सूची बनाने को कहा जिन्हें वे वास्तव में महत्व देते हैं—वे चीजें जो उन्हें जीवन में सबसे महत्वपूर्ण लगती हैं। कई लोगों ने कहा कि यह अपने परिवार की देखभाल करना, सच बोलना या दूसरों की मदद करना है। एक चौदह वर्षीय लड़के ने बस "प्यार" लिखा, और जब उसने इसे पढ़ा, तो कमरा एक पल के लिए थम गया, और "आप पिन गिरने की आवाज भी सुन सकते थे," नाथन ने मुझे बताया। "वह यह कहना चाह रहा था कि मेरे लिए दूसरों से जुड़े रहना कितना महत्वपूर्ण है?"
सिर्फ ये दो सवाल पूछने से—"आप अपना पैसा किस पर खर्च करते हैं?" और "आप वास्तव में किस चीज़ को महत्व देते हैं?"—अधिकांश लोगों को अपने जवाबों में अंतर नज़र आने लगा। वे उन चीज़ों पर पैसा जमा कर रहे थे और खर्च कर रहे थे जो अंततः उनके दिल में मायने नहीं रखती थीं। ऐसा क्यों होता?

नाथन इस बात के सबूतों का अध्ययन कर रहे थे कि हम इन सब चीजों की लालसा कैसे करने लगते हैं। उन्होंने जाना कि एक औसत अमेरिकी प्रतिदिन लगभग पाँच हज़ार विज्ञापनों के संपर्क में आता है—बिलबोर्ड से लेकर टी-शर्ट पर लोगो और टीवी विज्ञापनों तक। यह वह सागर है जिसमें हम तैरते हैं। और उन्होंने मुझे बताया, "यह धारणा है कि अगर आप यह चीज़ खरीदेंगे, तो आपको ज़्यादा खुशी मिलेगी—और इस तरह दिन में हज़ारों बार आप इसी संदेश से घिरे रहते हैं।" उन्होंने पूछना शुरू किया: "इस धारणा को कौन गढ़ रहा है?" ये वे लोग नहीं हैं जिन्होंने वास्तव में यह पता लगा लिया है कि हमें क्या खुश करेगा और जो परोपकार के भाव से यह खुशखबरी फैला रहे हैं। ये वे लोग हैं जिनका एकमात्र मकसद है—हमें अपना उत्पाद खरीदने के लिए मजबूर करना। नाथन को लगने लगा था कि हमारी संस्कृति में हम भौतिकवादी जीवनशैली के एक स्वचालित चक्र में फंस जाते हैं। हमें लगातार ऐसे संदेश मिलते रहते हैं कि हम तभी बेहतर महसूस करेंगे (और कम बदबूदार, कम बदसूरत और कम बेकार) जब हम कोई खास उत्पाद खरीदेंगे; फिर कुछ और खरीदेंगे; फिर से खरीदेंगे, और यह सिलसिला चलता रहेगा, जब तक कि अंत में आपका परिवार ही आपका ताबूत न खरीद ले। वह सोच रहा था कि अगर लोग इस बारे में सोचना शुरू करें और विकल्पों पर चर्चा करें, जैसा कि उसका समूह कर रहा था, तो क्या हम इस स्वचालित चक्र को बंद कर सकते हैं और अपने जीवन पर नियंत्रण वापस ले सकते हैं?
अगले सत्र में, उन्होंने प्रयोग में शामिल लोगों से एक छोटा सा अभ्यास करने को कहा, जिसमें सभी को एक ऐसी उपभोक्ता वस्तु का नाम बताना था जिसे वे तुरंत पाना चाहते थे। उन्हें यह भी बताना था कि वह वस्तु क्या थी, उन्होंने उसके बारे में पहली बार कैसे सुना, उन्हें उसकी इतनी चाह क्यों थी, उसे पाने पर उन्हें कैसा महसूस हुआ और कुछ समय बाद कैसा महसूस हुआ। कई लोगों के लिए, जब वे इस बारे में बात कर रहे थे, तो एक बात स्पष्ट हो गई। आनंद अक्सर उस चाह और उसकी प्रतीक्षा में ही निहित होता था। हम सभी ने कभी न कभी यह अनुभव किया है कि जब हमें अपनी मनचाही चीज़ मिल जाती है, हम उसे घर ले आते हैं, और फिर अजीब सी निराशा महसूस करते हैं, और कुछ ही समय बाद चाह का चक्र फिर से शुरू हो जाता है।
लोग अपने खर्च के बारे में बात करने लगे और धीरे-धीरे उन्हें समझ आने लगा कि असल में यह सब किस बारे में था। अक्सर—हमेशा नहीं—यह किसी खालीपन को भरने जैसा था। यह किसी तरह के अकेलेपन को दूर करता था। लेकिन उस क्षणिक, पल

भर में खत्म हो जाने वाले आनंद की ओर धकेलकर, यह उन्हें उन चीजों से दूर कर रहा था जिन्हें वे वास्तव में महत्व देते थे और जो उन्हें लंबे समय में संतुष्टि प्रदान करतीं। उन्हें लग रहा था कि वे अंदर से खोखले होते जा रहे हैं।
कुछ लोग—किशोर और वयस्क दोनों—इस विचार को सिरे से नकार रहे थे। उनका कहना था कि इससे उन्हें खुशी मिलती है और वे इसे जारी रखना चाहते हैं। लेकिन समूह के अधिकांश लोग अलग तरह से सोचने को उत्सुक थे।
उन्होंने विज्ञापन के बारे में बात करना शुरू किया। पहले तो लगभग सभी ने कहा कि विज्ञापन दूसरों को प्रभावित तो कर सकते हैं, लेकिन उन पर उनका कोई खास असर नहीं होता। नाथन ने बाद में मुझसे कहा, "हर कोई विज्ञापन से ज़्यादा समझदार बनना चाहता है।" लेकिन उन्होंने उन्हें उन उपभोक्ता वस्तुओं की ओर वापस मोड़ दिया, जिनकी उन्हें चाह थी। थोड़ी ही देर में, समूह के सदस्य एक-दूसरे को समझाने लगे: "अगर इसका कोई असर नहीं हो रहा है, तो वे अरबों डॉलर क्यों खर्च करेंगे? वे ऐसा कर ही नहीं रहे हैं। कोई भी कंपनी ऐसा नहीं करेगी।"
अब तक इसका उद्देश्य लोगों को उन निराधार मूल्यों पर सवाल उठाने के लिए प्रेरित करना था जो हमें इतने लंबे समय से परोसे जा रहे हैं।
लेकिन फिर इस प्रयोग का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा आया।
नाथन ने बाह्य और आंतरिक मूल्यों के बीच के अंतर को समझाया, जिसके बारे में मैंने पहले बात की थी। उन्होंने लोगों से अपने आंतरिक मूल्यों की एक सूची बनाने को कहा—वे चीजें जिन्हें वे अपने आप में महत्वपूर्ण मानते हैं, न कि इसलिए कि उनसे क्या लाभ मिलता है। फिर उन्होंने पूछा: यदि आप इन अन्य मूल्यों के अनुसार जीवन जीते, तो आपका जीवन कैसा होता? समूहों के सदस्यों ने इस पर चर्चा की।
वे आश्चर्यचकित थे। हमें लगातार बाहरी मूल्यों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, लेकिन ऐसे क्षण बहुत कम आते हैं जब हमें अपने आंतरिक मूल्यों को खुलकर बोलने के लिए कहा जाता है। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों ने कहा कि वे कम काम करेंगे और अपने प्रियजनों के साथ अधिक समय बिताएंगे। नाथन इनमें से किसी भी बात का समर्थन नहीं कर रहा था। बस कुछ खुले सवाल पूछने से ही समूह के अधिकांश लोग स्वतः ही इस ओर आकर्षित हो गए।

नाथन को एहसास हुआ कि हमारी आंतरिक प्रेरणाएँ हमेशा मौजूद रहती हैं, "सुप्त अवस्था में। अब वे प्रकाश में आ गई हैं," उन्होंने कहा। नाथन को यह भी एहसास हो रहा था कि इस तरह की बातचीत "आजकल हमारी संस्कृति में अपने आप नहीं होती। हम इन महत्वपूर्ण बातचीत के लिए जगह नहीं देते या बनाते हैं— इसलिए इससे अलगाव और बढ़ता ही जाता है।"
अब जब उन्होंने यह पहचान लिया था कि वे नकली मूल्यों के जाल में कैसे फँसे थे, और अपने आंतरिक मूल्यों को भी पहचान लिया था, तो नाथन यह जानना चाहता था: क्या समूह मिलकर अपने आंतरिक लक्ष्यों का अनुसरण करना शुरू कर सकता है? क्या वे विज्ञापन के प्रति जवाबदेह होने के बजाय, अपने सबसे महत्वपूर्ण मूल्यों के प्रति और उस समूह के प्रति जवाबदेह हो सकते हैं जो वही करने की कोशिश कर रहा है? क्या वे सचेत रूप से सार्थक मूल्यों का पोषण कर सकते हैं?
अब जब हर व्यक्ति ने अपने आंतरिक लक्ष्यों को पहचान लिया था, तो वे अगली बैठकों में इस बारे में बताएंगे कि उन्होंने उन लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए क्या कदम उठाए हैं। वे एक-दूसरे के प्रति जवाबदेह थे। अब उनके पास एक ऐसा मंच था जहाँ वे सोच सकते थे कि जीवन में वे वास्तव में क्या चाहते हैं और उसे कैसे प्राप्त करें। उदाहरण के लिए, वे इस बारे में बात करेंगे कि कैसे उन्होंने कम काम करके अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताने का तरीका खोज निकाला, या कैसे उन्होंने कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखा, या कैसे उन्होंने लिखना शुरू किया।
हालांकि, किसी को नहीं पता था कि इन सब बातों का कोई वास्तविक प्रभाव पड़ेगा या नहीं। क्या ये बातचीत सचमुच लोगों के भौतिकवाद को कम कर सकती है और उनके आंतरिक मूल्यों को बढ़ा सकती है?
स्वतंत्र सामाजिक वैज्ञानिकों ने प्रयोग की शुरुआत में प्रतिभागियों के भौतिकवाद के स्तर को मापा और अंत में फिर से मापा। परिणामों की प्रतीक्षा करते हुए नाथन घबराया हुआ था। यह एक छोटा सा हस्तक्षेप था, निरंतर उपभोक्तावाद के प्रभाव से भरे जीवन के बीच में। क्या इससे कोई फर्क पड़ेगा?
जब परिणाम सामने आए, तो नाथन और टिम दोनों बेहद खुश हुए। टिम ने पहले ही यह साबित कर दिया था कि भौतिकवाद का अवसाद और चिंता में वृद्धि से गहरा संबंध है। इस प्रयोग ने पहली बार यह दिखाया कि लोगों के जीवन में इस तरह से

हस्तक्षेप करना संभव है जिससे उनके भौतिकवाद के स्तर में उल्लेखनीय कमी आए। इस प्रयोग से गुज़रे लोगों में भौतिकवाद का स्तर काफी कम और आत्मसम्मान का स्तर काफी अधिक था। यह एक बड़ा और मापने योग्य प्रभाव था।3 यह इस बात का शुरुआती सबूत था कि उन मूल्यों को पलटने का दृढ़ प्रयास कारगर होता है जो हमें इतना दुखी कर रहे हैं।
नाथन का मानना है कि अध्ययन में भाग लेने वाले लोग अकेले ये बदलाव कभी नहीं ला सकते थे। “लोगों के लिए उस जुड़ाव और उस समुदाय में बहुत ताकत थी— अकेलेपन और डर को दूर करने में। इस विषय को लेकर बहुत डर है।” केवल एक समूह के रूप में मिलकर ही वे उन परतों को हटा पाए, ताकि वे असल अर्थ, उनके मूल उद्देश्य तक पहुँच सकें।
मैंने नाथन से पूछा कि क्या हम इसे अपने सामान्य जीवन में शामिल कर सकते हैं—क्या हम सभी को नकारात्मक मूल्यों के लिए एक तरह का अल्कोहलिक्स एनोनिमस (शराबियों के लिए गुमनाम संगठन) बनाना और उसमें भाग लेना चाहिए, एक ऐसी जगह जहाँ हम सभी मिलकर उन अवसाद पैदा करने वाले विचारों को चुनौती दे सकें जो हमें सिखाए गए हैं और इसके बजाय अपने आंतरिक मूल्यों को सुनना सीख सकें। उन्होंने कहा, "मैं निःसंदेह कहूँगा।" हममें से अधिकांश लोग महसूस करते हैं कि हम बहुत लंबे समय से गलत चीजों को महत्व देते आ रहे हैं। उन्होंने मुझे बताया कि हमें उन नकारात्मक मूल्यों के लिए एक "प्रतिध्वनि" बनाने की आवश्यकता है जो हमें मानसिक रूप से बीमार कर रहे हैं। मिनियापोलिस में अपने सादे सम्मेलन कक्ष से, नाथन ने एक बात साबित कर दी है—कि हम उन मूल्यों में कैद नहीं हैं जो हमें इतने लंबे समय से इतना बुरा महसूस करा रहे हैं। अन्य लोगों के साथ मिलकर, गहराई से विचार करके और जो वास्तव में मायने रखता है उससे फिर से जुड़कर, हम सार्थक मूल्यों की ओर वापस जाने के लिए एक सुरंग खोदना शुरू कर सकते हैं।

अध्याय 20

पुनर्संबंध पाँच: सहानुभूतिपूर्ण आनंद और स्वयं के प्रति आसक्ति पर विजय

मैंने अपनी दोस्त राहेल को लगभग तीन साल से नहीं देखा था, तभी वह अमेरिका के मध्य भाग में स्थित एक छोटे से शहर में मेरे होटल के कमरे में आई, बिस्तर पर लेट गई और हंसने लगी।
जब मैं पहली बार न्यूयॉर्क आई, तो राहेल शुबर्ट उन पहले लोगों में से एक थीं जिनसे मेरी अच्छी दोस्ती हो गई। हम NYU में एक क्लास में अगल-बगल बैठते थे और हम दोनों ही शहर और ज़िंदगी को लेकर थोड़े असमंजस में थे। राहेल की शादीशुदा ज़िंदगी कई कारणों से ठीक नहीं चल रही थी। वह अपना करियर बनाने की कोशिश कर रही थीं और जल्द ही अपने पहले बच्चे की माँ बनने वाली थीं। मैं भी कई मुश्किलों से जूझ रही थी। हमारी दोस्ती कई बातों पर हुई—और उनमें से एक थी चुगली करना। वह दो साल स्विट्जरलैंड में रह चुकी थीं; मेरे पिताजी स्विट्जरलैंड से हैं और मुझे बचपन में गर्मियों की छुट्टियों में वहाँ भेजा जाता था; इसलिए हम स्विस लोगों की बुराई करते थे। हम क्लास के कुछ दूसरे लोगों की बुराई करते थे। हम अपने टीचर की बुराई करते थे। हम खूब हँसते थे। लेकिन अक्सर—हमेशा नहीं—हमारी हँसी कड़वी होती थी, ऐसी हँसी जो आपको अच्छा महसूस नहीं कराती। हमारी दोस्ती में बहुत आनंद था — ब्रिटिश कॉमेडी के प्रति उनके प्रेम ने हमें जीवन भर के लिए एक दूसरे से जोड़ दिया—लेकिन जब हम मिले तो बहुत गुस्सा भी था।

आखिरकार जब राहेल की शादी टूट गई, तो वह इलिनोइस के ग्रामीण इलाके में स्थित अपने छोटे से कस्बे में वापस चली गई, और कुछ समय के लिए हमारा संपर्क टूट गया। लेकिन जब मैं उससे मिलने गया, तो मैंने तुरंत महसूस किया कि उसके स्वभाव में बदलाव आ गया था। वह पहले से ज़्यादा खुश लग रही थी, और उसमें उदासी भी कम हो गई थी। मैंने उससे पूछा कि क्या हुआ था। उसने बताया कि घर लौटने पर उसने अवसादरोधी दवाइयाँ लेना शुरू किया, जिससे शुरुआत में तो उसे थोड़ी परेशानी हुई, लेकिन फिर उसकी हालत पहले जैसी ही हो गई। डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा की खुराक बढ़ाने के बजाय, उसने जीवन के प्रति अपने दृष्टिकोण पर गहराई से विचार करना शुरू कर दिया। उसने बताया कि कई किताबें पढ़ने के बाद, उसे कुछ ऐसे तरीके मिले हैं जिनसे उसे जीवन को अलग तरीके से जीने में मदद मिल रही है, और जिनके वैज्ञानिक प्रमाण भी मौजूद हैं।

रेचल को यह एहसास होने लगा था कि वह अक्सर गुस्से और ईर्ष्या से भरी रहती थी। उसे यह कहने में शर्म आती थी, क्योंकि वह जानती थी कि इससे उसकी छवि खराब होगी—लेकिन, एक उदाहरण के तौर पर, उसका एक रिश्तेदार था जो उसे सालों से परेशान कर रहा था। वह अच्छी थी, और रेचल के पास उसे नापसंद करने का कोई कारण नहीं था। लेकिन उसकी हर सफलता—काम में, परिवार में—रेचल को एक अपमान की तरह लगती थी, और इससे वह उस रिश्तेदार को नापसंद करने लगी, और बदले में वह खुद को भी नापसंद करने लगी। यह ईर्ष्या उसके जीवन में फैल गई थी, और हर दिन उसके मूड को खराब कर रही थी। यह उसके अवसाद और चिंता का एक प्रमुख कारण बन गई थी। उसे फेसबुक असहनीय लगने लगा था: ऐसा लगता था जैसे हर कोई अपनी श्रेष्ठता का प्रदर्शन कर रहा हो, और जिसे वह अपना "ईर्ष्या का राक्षस" समझने लगी थी, वह बेकाबू हो रहा था।
सालों से, वह अकेले ही ऐसे छोटे-छोटे तरीके ढूंढती रही जिनसे उसे अच्छा महसूस हो। जब वह किसी ऐसे व्यक्ति को देखती जिसके पास कुछ ऐसा होता जिससे उसे ईर्ष्या होती, तो वह कोई न कोई कारण ढूंढ लेती कि वह वास्तव में कितना बुरा है। ठीक है, तुम खूबसूरत हो—लेकिन तुम्हारा पति बदसूरत है। ठीक है, तुम्हारा करियर शानदार है—लेकिन तुम अपने बच्चों से कभी नहीं मिलती। उसने मुझे बताया कि यह उसकी "ईर्ष्या को कम करने की एक अनाड़ी कोशिश" थी।
इससे उसे कुछ पल के लिए राहत मिलती थी, लेकिन बस एक क्षण के लिए।

उसे लगा कि उसमें कुछ गड़बड़ है। लेकिन जब उसने ईर्ष्या के बारे में पढ़ना शुरू किया, तो उसे एहसास हुआ कि हमारी संस्कृति ही उसे ऐसा महसूस करने के लिए प्रेरित कर रही थी। उसने कहा कि उसे लगातार प्रतिस्पर्धा और तुलना करना सिखाया गया था। उसने समझाया, "हम अत्यधिक व्यक्तिवादी हैं," और हमें लगातार बताया जाता है कि जीवन एक "शून्य-योग खेल" है। पाई के टुकड़े सीमित हैं, इसलिए यदि किसी और को सफलता, सुंदरता या कुछ भी मिलता है, तो किसी न किसी तरह आपके लिए कम बचता है। या यदि आप भी इसे प्राप्त कर लेते हैं, तो इसका महत्व कम हो जाता है यदि बाकी सभी लोगों के पास यह है।" हमें यह सोचने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है कि जीवन सीमित संसाधनों के लिए एक संघर्ष है - "भले ही यह बुद्धि जैसी किसी चीज के लिए हो, जबकि दुनिया भर में मानव बुद्धि के विकास की कोई सीमा नहीं है।" यदि आप अधिक बुद्धिमान हो जाते हैं, तो इससे मैं कम बुद्धिमान नहीं हो जाता - लेकिन हमें यह महसूस करने के लिए तैयार किया जाता है कि ऐसा होता है।
तो रेचल जानती थी कि अगर (मान लीजिए) वह बैठकर एक शानदार किताब लिखती है, और उसी समय उसका वह रिश्तेदार भी एक शानदार किताब लिख देता है, तो "यह लगभग मेरी सारी उम्मीदें धराशायी कर देगा—भले ही इससे मेरी बिल्कुल अलग किताब की अहमियत पर कोई असर न पड़ा हो।" हम ईर्ष्या करने और फिर दूसरों को ईर्ष्या दिलाने की कोशिश करने के चक्कर में फंस जाते हैं। "ऐसा लगता है कि हमने सालों से विज्ञापनदाताओं से इतना कुछ सीखा है कि हम खुद मार्केटिंग विशेषज्ञ बन गए हैं, और अब हम बिना किसी सचेत प्रक्रिया के अपने जीवन को संवारना और उसका विपणन करना जानते हैं। हम इसे सांस्कृतिक रूप से सीख लेते हैं।" तो आप इंस्टाग्राम पर और बातचीत में अपने जीवन को ऐसे प्रदर्शित करते हैं जैसे आप खुद के मुख्य मार्केटिंग अधिकारी हों, "दूसरों को यह समझाने की कोशिश नहीं कर रहे कि हम कितने शानदार और ईर्ष्या के पात्र हैं। समझे?"
एक दिन जब उसे इधर-उधर से पता चला कि कोई उससे ईर्ष्या करता है, तो उसे एहसास हुआ कि कुछ गड़बड़ है, और वह बहुत खुश हुई। उसने कहा, "मुझे यह बताते हुए शर्म आ रही है।"
राहेल ऐसा नहीं चाहती थी। मेरी तरह, वह भी संशयवाद और तर्कसंगतता की प्रबल समर्थक है, इसलिए उसने ऐसी तकनीकों की खोज की जिनके बारे में वैज्ञानिक अध्ययनों ने सुझाव दिया था कि उनमें कुछ सच्चाई हो सकती है। और उसने

"सहानुभूतिपूर्ण आनंद" नामक एक प्राचीन तकनीक की खोज की, जो उन तकनीकों की श्रेणी का हिस्सा है जिनके लिए कुछ महत्वपूर्ण नए वैज्ञानिक प्रमाण मौजूद हैं।
वह कहती हैं, यह बहुत सरल है। सहानुभूतिपूर्ण आनंद ईर्ष्या या जलन के विपरीत भावना विकसित करने की एक विधि है... इसका सीधा सा मतलब है दूसरों के लिए खुश होना। राहेल ने मुझे समझाया कि यह कैसे काम करता है।
आप अपनी आँखें बंद करें और खुद की कल्पना करें। आप सोचें कि आपके साथ कुछ अच्छा हो रहा है—आप प्यार में पड़ रहे हैं, या आपने कुछ ऐसा लिखा है जिस पर आपको गर्व हो। आप उस आनंद को महसूस करें जो इससे मिलेगा। आप उस आनंद को अपने भीतर बहने दें।
फिर आप अपने किसी प्रियजन की कल्पना करते हैं और उनके साथ कुछ अद्भुत होने की कामना करते हैं। आपको उस आनंद का अनुभव होता है और आप उस आनंद को अपने भीतर भी प्रवाहित होने देते हैं।
अब तक तो सब ठीक था। फिर आप किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना कीजिए जिसे आप वास्तव में नहीं जानते—जैसे कि किराने की दुकान में आपकी सेवा करने वाली क्लर्क। आप कल्पना कीजिए कि उसके साथ कुछ अद्भुत हो रहा है। और आप उसके लिए खुशी महसूस करने की कोशिश करते हैं—वास्तविक खुशी।
फिर बात और भी मुश्किल हो जाती है। आप किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करते हैं जिसे आप पसंद नहीं करते, और आप उस व्यक्ति के लिए कुछ अच्छा होने की कल्पना करने की कोशिश करते हैं। और आप उस व्यक्ति के लिए खुशी महसूस करने की कोशिश करते हैं। आप वही खुशी महसूस करने की कोशिश करते हैं जो आप खुद के लिए या अपने किसी प्रियजन के लिए महसूस करते। आप कल्पना करते हैं कि उन्हें कितना अच्छा लगेगा, और वे कितने भावुक होंगे।
फिर आप किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करते हैं जिसे आप सच में नापसंद करते हैं, या जिससे आप सच में ईर्ष्या करते हैं—राहेल ने अपने उस रिश्तेदार की कल्पना की जिससे वह जलती है। और आप उनके लिए खुशी महसूस करने की कोशिश करते हैं। सच्ची, वास्तविक खुशी। "ध्यान करते समय, हो सकता है कि आपको ऐसा बिल्कुल भी महसूस न हो। हो सकता है कि उन बातों को कहना आपके लिए लगभग असहनीय हो," उसने समझाया। "आप उस व्यक्ति और उसकी सफलता से नफरत कर सकते हैं—लेकिन फिर भी आप ये कहते हैं।"

खुशी आप किसी अजनबी के लिए भी महसूस कर सकते हैं, और यह वाकई अद्भुत है। ऐसा लगता है जैसे आप उन्हें एक प्यार करने वाले माता-पिता की नजरों से देख रहे हों जो बस यही चाहते हैं कि उनका प्रियजन खुश रहे और उसके पास सब कुछ अच्छा हो, और मेरे लिए इसमें एक कोमलता है।”
उसे इस बात पर हैरानी हुई कि वह इस तरह बदल सकती है। वह कहती है, "आपको लगता है कि कुछ चीजें बदली नहीं जा सकतीं, लेकिन वे पूरी तरह बदली जा सकती हैं। आप एक बेहद ईर्ष्यालु राक्षस हो सकते हैं, और आपको लगता है कि यह आपके व्यक्तित्व का हिस्सा है, और फिर आपको पता चलता है कि आप कुछ बुनियादी काम करके इसे बदल सकते हैं।"
जब राहेल और मैंने कुछ दिन साथ बिताए, घूमते-फिरते, अलग-अलग रेस्टोरेंट में खाना खाते हुए, तो मुझे उसमें एक बड़ा बदलाव नज़र आया, और मुझे तुरंत ही इस बदलाव की विडंबना समझ में आ गई—मुझे उससे ईर्ष्या होने लगी। राहेल ने मेरी तरफ देखा और कहा: “मैंने पूरी ज़िंदगी अपने लिए खुशी की तलाश की है, और मैं थक चुकी हूँ, और मुझे लगता है कि मैं उसके कहीं भी करीब नहीं पहुँची हूँ—क्योंकि इसका अंत कहाँ है? लक्ष्य तो बस बदलता ही जा रहा है।” लेकिन उसने कहा कि सोचने का यह अलग तरीका उसे सचमुच आनंद दे रहा था, और उन निराशाजनक, चिंता पैदा करने वाले विचारों से दूर ले जा रहा था जिनसे वह परेशान थी। “ज़िंदगी में हमेशा कुछ न कुछ ऐसा आता रहेगा जिससे आप दुखी होंगे। अगर आप दूसरों के लिए खुश हो सकते हैं, तो आपके लिए खुशी का स्रोत हमेशा मौजूद रहेगा। दूसरों के माध्यम से मिलने वाला आनंद हर दिन लाखों तरीकों से उपलब्ध होगा। अगर आप दूसरों को देखकर उनके लिए खुश होना चाहते हैं, तो आप हर दिन खुश रह सकते हैं, चाहे आपके साथ कुछ भी हो रहा हो।”
जब उसने इसका अभ्यास करना शुरू किया, तो उसे एहसास हुआ कि यह वास्तव में उसकी पुरानी शिक्षाओं से बिल्कुल अलग था। वह जानती है कि कई लोगों को यह हारने वालों का दर्शन लग सकता है—कि अगर आप सफल नहीं हो सकते, तो दूसरों की सफलता से ही रोमांच महसूस करें। इससे आपकी क्षमता कम हो जाएगी। सफलता की निरंतर दौड़ में आप पीछे रह जाएंगे। लेकिन राहेल का मानना है कि यह एक गलत धारणा है। आप दूसरों और खुद के लिए खुश क्यों नहीं हो सकते? ईर्ष्या से ग्रस्त होने से आप मजबूत कैसे बन सकते हैं?
उसे धीरे-धीरे यह एहसास होने लगा कि जिन चीजों के प्रति संस्कृति ने उसे ईर्ष्या करना सिखाया था, वे वास्तव में हमारे पास मौजूद सबसे कम मूल्यवान

चीजें हैं: “किसी के अच्छे चरित्र से कौन ईर्ष्या करता है? किसी के अपने जीवनसाथी के प्रति अच्छे व्यवहार से कौन ईर्ष्या करता है? आप उससे ईर्ष्या नहीं करते। आप उसकी प्रशंसा कर सकते हैं, लेकिन आप उससे ईर्ष्या नहीं करते। आप दूसरी बेकार चीजों से ईर्ष्या करते हैं: आप लोगों के पास मौजूद भौतिक चीजों या सामाजिक प्रतिष्ठा से ईर्ष्या करते हैं।” जैसे-जैसे वर्षों बीतते गए और उसका चिंतन आगे बढ़ा, राहेल को यह समझ आने लगा कि अगर उसे वे चीजें मिल भी जाएं, तो भी वे उसे खुश नहीं करेंगी। वे चीजें मायने नहीं रखतीं।
“मुझे लगता है कि यह अवधारणा अवसाद से पीड़ित बहुत से लोगों की मदद कर सकती है,” राहेल ने मुझे वैज्ञानिक प्रमाण दिखाते हुए कहा, जिसका मैंने विस्तार से अध्ययन किया। अवसाद के उपचार के रूप में ध्यान के उपयोग पर किए गए सबसे बड़े वैज्ञानिक अध्ययन में एक बेहद दिलचस्प बात सामने आई। पता चला कि अवसादग्रस्त लोगों के आठ सप्ताह के ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल होने पर अवसाद से उबरने की संभावना उन लोगों की तुलना में काफी अधिक थी जो नियंत्रण समूह में थे और शामिल नहीं हुए थे। नियंत्रण समूह के लगभग 58 प्रतिशत लोग फिर से अवसादग्रस्त हो गए,1 जबकि नव प्रशिक्षित ध्यानियों में से केवल 38 प्रतिशत ही फिर से अवसादग्रस्त हुए—यह एक बहुत बड़ा अंतर था। अन्य अध्ययनों में पाया गया है कि ध्यान चिंता से पीड़ित लोगों के लिए भी इसी तरह सहायक है। एक अन्य अध्ययन ने इस प्रभाव को थोड़ा और स्पष्ट किया और पाया कि ध्यान उन लोगों के लिए विशेष रूप से कारगर है2 जिन्हें बचपन में दुर्व्यवहार के कारण अवसाद हुआ है—उनमें दूसरों की तुलना में 10 प्रतिशत अधिक सुधार दर पाई गई।
लेकिन मैं विशेष रूप से उस ध्यान शैली के वैज्ञानिक प्रमाणों को पढ़ने के लिए उत्सुक था जो राहेल मुझे सिखा रही थी, ताकि पता चल सके कि क्या यह वास्तव में लोगों में बदलाव लाती है। अगर आप इस तरह की तकनीक पर किए गए एक बड़े अध्ययन में भाग लेते, तो आपको यादृच्छिक रूप से दो समूहों में से एक में रखा जाता—एक समूह प्रेम-करुणा ध्यान करता, और दूसरे को कोई सहायता नहीं दी जाती। यदि आप पहले समूह में होते, तो आप राहेल जैसी ध्यान शैली का अभ्यास कुछ हफ्तों तक हर दिन करते। फिर, अंत में, दोनों समूहों का परीक्षण किया गया। परीक्षण का एक विशेष स्वरूप था: आपको खेलों में भाग लेना था, जिन्हें आपको वार्म-अप बताया गया था। आपको नहीं पता था कि भाग लेने वाले

कुछ लोग वास्तव में अभिनेता थे। खेलों के दौरान, सूक्ष्मता से और अप्रत्याशित रूप से, उनमें से कोई एक कुछ गिरा देता, या स्पष्ट रूप से किसी अन्य तरीके से मदद की ज़रूरत महसूस करता। शोधकर्ता यह पता लगाना चाहते थे कि क्या इस तकनीक का अभ्यास करने वाले लोगों और इसका अभ्यास न करने वाले लोगों में मदद करने के मामले में कोई अंतर होगा?
पता चला कि अगर आपने प्रेम-करुणा ध्यान किया है, तो दूसरों की मदद करने की संभावना उन लोगों की तुलना में लगभग दोगुनी हो जाती है जिन्होंने यह ध्यान नहीं किया। यह एक शुरुआती संकेत है जो राहेल की बात को सही साबित करता है: इस अभ्यास को थोड़े समय के लिए भी करने से आपकी करुणा दोगुनी हो सकती है। और इससे बदले में दूसरों के साथ आपका जुड़ाव भी बढ़ेगा। ऐसा लगता है मानो प्रेम-करुणा ध्यान एक ऐसी मांसपेशी को सक्रिय करता है जो हमें अपनी संस्कृति की सबसे बुरी बातों का विरोध करने और उनका मुकाबला करने में मदद करती है। यह सिर्फ उन पंद्रह मिनटों में होने वाली घटनाओं के बारे में नहीं है - राहेल को अब ऐसा लगता है कि "आप ध्यान के दौरान बीज बो रहे होते हैं, और यह आपके दिन और आपके जीवन में स्वतः ही खिल उठता है।"

इस पूरी किताब में, मैंने इस बात पर चर्चा की है कि सबूतों से पता चलता है कि अवसाद के तीन अलग-अलग कारण होते हैं—जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक। शुरुआत में ही मैंने बताया कि हमारे पास जो जैविक उपाय हैं—जैसे अवसादरोधी दवाएँ—वे हममें से अधिकांश के लिए ज़्यादा कारगर नहीं हैं। फिर, अब तक, मैंने उन पर्यावरणीय या सामाजिक परिवर्तनों के बारे में बात की है जो हमारी मदद कर सकते हैं।
लेकिन राहेल मुझे जो सिखा रही थी, वह कुछ अलग था। वह एक मनोवैज्ञानिक परिवर्तन का प्रस्ताव दे रही थी।
कुछ अन्य प्रकार के मनोवैज्ञानिक बदलाव भी हैं जिन्हें लोग आजमा सकते हैं। एक है प्रार्थना—इस बात के प्रमाण हैं कि प्रार्थना करने वाले लोग कम अवसादग्रस्त होते हैं।4 (मैं नास्तिक हूँ, इसलिए यह मेरे लिए संभव नहीं है।) दूसरा है संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी),5 जो लोगों को नकारात्मक विचारों या आदतों से बाहर निकलने और अधिक सकारात्मक विचारों की

ओर बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करती है। प्रमाण बताते हैं कि इस प्रकार की चिकित्सा का प्रभाव कम होता है और यह बहुत लंबे समय तक नहीं रहता—लेकिन इसका प्रभाव फिर भी वास्तविक होता है। (ईमानदारी से कहें तो, सीबीटी के प्रमुख समर्थक, प्रोफेसर रिचर्ड लेयर्ड कहते हैं कि सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए इसे सामाजिक परिवर्तन के साथ जोड़ा जाना चाहिए।) और एक अन्य है मनोचिकित्सा। यह वैज्ञानिक रूप से मापना कठिन है कि क्या यह आपको लाभ पहुँचाती है—आप कोई नैदानिक परीक्षण नहीं कर सकते जिसमें आप किसी को नकली चिकित्सा दें और उसकी तुलना वास्तविक चिकित्सा से करें। लेकिन उन लोगों के लिए चिकित्सा के महत्व के बारे में कुछ महत्वपूर्ण प्रमाण हैं जिनका बचपन आघातपूर्ण रहा है—जिस पर मैं अगले अध्याय में चर्चा करूँगा।
इसलिए इस बात पर ज़ोर देना ज़रूरी है कि लोगों की मदद सिर्फ़ पर्यावरणीय बदलाव से ही नहीं होती। भले ही आपको लगता हो कि आप फँस गए हैं और आप सचमुच अपने वातावरण को बदल नहीं सकते, फिर भी इनमें से कुछ तरीके आपकी मदद कर सकते हैं। और मुझे पूरा विश्वास है कि अगर ये तरीके आपके अवसाद और चिंता को कम करने में मदद करते हैं, तो आपको एहसास होगा कि आप दूसरों के साथ मिलकर अपने वातावरण को अपनी सोच से कहीं ज़्यादा बदल सकते हैं।
राहेल के साथ इस अनुभव से पहले, मैं ध्यान को लेकर संशय में थी। मुझे एहसास हुआ कि इसके दो कारण थे। पहला यह कि मुझे शांत और अकेले अपने विचारों के साथ रहने से डर लगता था—मैं इसे अवसाद और चिंता से जोड़ती थी।
दूसरी बात यह है कि पिछले कुछ वर्षों में ध्यान को बढ़ावा देने के कई कारण मुझे समस्याग्रस्त लगे। कुछ स्व-सहायता गुरुओं ने लोगों को यह कहकर खूब पैसा कमाया है कि ध्यान आपको एक मेहनती इंसान बना सकता है, जो लगातार काम करने और तनाव से निपटने में अधिक सक्षम हो। मुझे यह एक और व्यक्तिवादी "समाधान" लगा जो मूल मुद्दे को ही नज़रअंदाज़ करता है—आखिर इतने सारे लोग इतना अधिक काम का बोझ और तनाव क्यों महसूस करते हैं, और हम इसे कैसे रोक सकते हैं?
लेकिन अब मुझे पता चल गया था कि ध्यान के कई अलग-अलग प्रकार होते हैं। राहेल का ध्यान का तरीका उस व्यक्तिवादी ध्यान से बिल्कुल विपरीत है जिसने मुझे परेशान कर रखा था। यह अलगाव के तनाव और पीड़ा से थोड़ा बेहतर

तरीके से निपटने के बारे में नहीं है। यह पुनर्संबंध स्थापित करने का मार्ग खोजने के बारे में है।

रेचल के बदलाव में मुझे सबसे ज़्यादा आकर्षित करने वाली बात यह थी कि उसने अपने अहंकार के साथ अपने रिश्ते को बदलने के बारे में कैसे बात की। विज्ञापन, सोशल मीडिया और उसके आस-पास के प्रतिस्पर्धी लोगों से लगातार होने वाले अहंकार के आघातों से वह ज़रा भी विचलित नहीं दिखी। उसने इससे खुद को बचाने का एक तरीका खोज लिया था।
यह सब देखने के बाद मैंने खुद से पूछा—हमारे वातावरण को प्रदूषित करने वाले अवसाद पैदा करने वाले तत्वों से खुद को बचाने के लिए हम और क्या कर सकते हैं? अपने अहंकार को कम करने और अपने रिश्तों को मजबूत करने के लिए हम और क्या कर सकते हैं? जैसे-जैसे मैंने ध्यान के विज्ञान के बारे में और पढ़ा, मैं एक अलग लेकिन संबंधित अध्ययन श्रृंखला में गहराई से उतरने लगा, जिस पर—सच कहूँ तो—शुरू में मुझे काफी संदेह था। यदि आपने मेरी पिछली पुस्तक, 'चेज़िंग द स्क्रीम' पढ़ी है, तो आप जानते होंगे कि मैंने इसके कुछ पहलुओं का उल्लेख काफी उपेक्षापूर्ण ढंग से किया था।
फिर भी मैं नवीनतम वैज्ञानिक परिणामों पर नज़र रखता रहा, और वे चौंकाने वाले थे, इसलिए मैंने इस क्षेत्र में गहन शोध शुरू किया। जो मैंने सीखा वह शायद आपको पहली बार में अजीब लगे। मुझे भी अजीब लगा था। लेकिन मेरे साथ बने रहिए।

रोलैंड ग्रिफ़िथ ध्यान करने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन वे ऐसा नहीं कर पा रहे थे। अगर वे कुछ मिनट भी बैठते, तो उन्हें घंटों बीतने जैसा लगता, मानो समय उनके सामने कष्टदायी रूप से फैला हुआ हो। अंत में उन्हें केवल निराशा ही महसूस होती थी, इसलिए उन्होंने ध्यान करना छोड़ दिया। उन्होंने बीस वर्षों तक फिर कभी ध्यान नहीं किया—जब तक कि वे एक ऐसे महत्वपूर्ण रहस्य को सुलझाने में भागीदार नहीं बन गए जो न केवल उनके लिए, बल्कि हम सभी के लिए महत्वपूर्ण है।
जब वह एक युवा स्नातकोत्तर छात्र थे, तभी ध्यान लगाने के उनके प्रयास विफल हो गए, और रोलैंड अकादमिक मनोविज्ञान में एक शानदार करियर की शुरुआत कर

रहे थे। इस क्षेत्र में आगे बढ़ते हुए वे मैरीलैंड में जॉन्स हॉपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में एक प्रमुख प्रोफेसर बन गए, जो दुनिया के सर्वश्रेष्ठ शैक्षणिक संस्थानों में से एक है। जब मैं उनसे मिला, तो वे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मादक पदार्थों के उपयोग, विशेष रूप से कैफीन के प्रभावों के अध्ययन के क्षेत्र में सबसे सम्मानित हस्तियों में से एक थे। जब हम उनके कार्यालय में बैठे थे, तो उन्होंने मुझे समझाया कि इस पद तक पहुंचने में बीस साल लगने के बाद, "अगर मैं पूरी तरह से काम का दीवाना न होता, तो मैं इसके काफी करीब था।"
“मेरा करियर अच्छा चल रहा था,” उन्होंने कहा, लेकिन उन्हें कुछ कमी सी महसूस हो रही थी। “मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं एक वैज्ञानिक होने और विज्ञान में करियर बनाने की औपचारिकता निभा रहा हूँ।” उन्हें एहसास हुआ कि वे फिर से सोचने लगे हैं—उन्हें ठीक से पता नहीं क्यों—उन असफल ध्यान प्रयासों के बारे में जो उन्होंने इतने वर्षों पहले किए थे। उनके क्षेत्र में गहरे अंतर्मन के बारे में सोचना एक तरह का धर्म-विरोधी विचार था। वे मनोविज्ञान के एक ऐसे क्षेत्र के विशेषज्ञ थे जो इन सब बातों को हिप्पी- जैसी बकवास मानता था, और गंभीर अकादमिक मनोवैज्ञानिकों को इस बारे में बिल्कुल भी नहीं सोचना चाहिए था। लेकिन, उन्होंने कहा, “मुझे यह स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगा कि ध्यान की इस पद्धति में कुछ तो आकर्षक था, जो हजारों वर्षों से मन, आत्मा, चेतना—जो भी इसका अर्थ हो—के गहरे अनुभवों की गहराई को समझने पर केंद्रित रही है।”
उनका एक दोस्त था जो नियमित रूप से न्यूयॉर्क के उत्तरी हिस्से में स्थित एक आश्रम—एक आध्यात्मिक केंद्र—में समूह के साथ ध्यान करने जाता था, और एक दिन रोलैंड ने भी उनके साथ जाने की इच्छा जताई। वर्षों पहले किए गए उनके प्रयासों के विपरीत, इस बार उनके साथ कोई था जो उन्हें ध्यान में मार्गदर्शन दे रहा था और उन्हें ध्यान करने का तरीका समझा रहा था। इस बार उन्हें लगा कि वे वास्तव में ध्यान कर सकते हैं। जैसे-जैसे वे इसे दिन-प्रतिदिन करते रहे, उन्हें आश्चर्य हुआ, “यह आंतरिक दुनिया खुलने लगी—और मैं भी खुलने लगा,” उन्होंने कहा। “यह सचमुच मेरे लिए बेहद रोमांचक हो गया।” जिन लोगों से वे मिल रहे थे, जो वर्षों से ध्यान कर रहे थे, उनके जीवन में एक आध्यात्मिक आयाम था जिससे उन्हें कई तरह से लाभ मिल रहा था। वे शांत, खुश और कम चिंतित दिखाई देते थे। रोलैंड को यह महसूस होने लगा कि

उनके अपने चरित्र—और हर किसी के चरित्र—में ऐसे आयाम हैं जिन्हें उन्होंने अपने जीवन में अनदेखा किया है, और जिनका विद्वानों द्वारा ठीक से अध्ययन नहीं किया जा रहा है।
उसने खुद से कुछ बुनियादी सवाल पूछे। ध्यान करने पर क्या होता है? उनमें क्या बदलाव आते हैं? अगर आप लगन से और लंबे समय तक ध्यान करें, तो ज्यादातर लोग—मेरी दोस्त राहेल की तरह—कहते हैं कि उन्हें आध्यात्मिक बदलाव महसूस होने लगता है: वे चीजों को अलग नजरिए से देखने लगते हैं। वे दुनिया को अलग नजरिए से देखने लगते हैं। रोलैंड जानना चाहता था कि ऐसा क्यों होता है? ध्यान करने से लोगों को ऐसा क्यों लगता है कि उनमें एक रहस्यमय बदलाव आ रहा है—और इसका मतलब क्या है?
उन्होंने उन वैज्ञानिक अध्ययनों की खोज की जिनमें उन लोगों का अध्ययन किया गया हो जो रहस्यमय अनुभवों का अनुभव करते हैं—और उन्होंने पाया कि इस विषय पर काफी साहित्य मौजूद था, हालांकि यह कुछ हद तक विचित्र था। 1950 के दशक के मध्य से 1960 के दशक के अंत तक, संयुक्त राज्य अमेरिका के शीर्ष विश्वविद्यालयों में कार्यरत वैज्ञानिकों के विभिन्न समूहों ने एक महत्वपूर्ण खोज की। उन्होंने पाया कि यदि लोगों को चिकित्सकीय परिस्थितियों में साइकेडेलिक दवाएं—मुख्यतः एलएसडी, जो उस समय कानूनी थी — दी जाएं, तो आप काफी हद तक निश्चित रूप से उन्हें आध्यात्मिक अनुभव करा सकते हैं। आप उन्हें यह महसूस करा सकते हैं कि वे अपने अहंकार और रोजमर्रा की चिंताओं से ऊपर उठ रहे हैं6 और किसी गहरी चीज से जुड़ रहे हैं—अन्य लोगों से, प्रकृति से, यहां तक कि अस्तित्व के स्वरूप से भी। डॉक्टरों द्वारा दवा दी गई अधिकांश लोगों ने कहा कि इससे उन्हें ऐसा महसूस हुआ और यह अनुभव उनके लिए अत्यंत गहन था।
इसे पढ़ते हुए रोलैंड ने एक बात पर विशेष ध्यान दिया। साइकेडेलिक्स लेने पर लोगों द्वारा अनुभव की गई अनुभूति, गहन और निरंतर ध्यान करने पर लोगों द्वारा अनुभव की गई अनुभूति से आश्चर्यजनक रूप से मिलती-जुलती थी।
जब ये सभी शोध हो रहे थे, तब वैज्ञानिकों को नैदानिक परिस्थितियों में लोगों को ये दवाएँ देने से कई तरह के लाभ मिलते नज़र आ रहे थे। जब इसे पुराने शराबियों को दिया गया,7 तो चौंकाने वाली संख्या में लोगों ने शराब पीना छोड़ दिया। जब इसे पुराने अवसाद से ग्रस्त लोगों को दिया गया,8 तो उनमें से कई लोगों ने ज़बरदस्त सुधार महसूस किया और अपने अवसाद से छुटकारा

पा लिया। ये वैज्ञानिक परीक्षण आज के मानकों के अनुसार नहीं किए गए थे,9 और परिणामों को कुछ सावधानी के साथ देखा जाना चाहिए, लेकिन उन्होंने रोलैंड का ध्यान आकर्षित किया। फिर भी, साठ के दशक के अंत में, पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में साइकेडेलिक्स को लेकर दहशत फैल गई थी। कुछ लोगों को मनोरंजन के लिए इन दवाओं का सेवन करने से बुरे अनुभव हुए थे, और इसके अलावा, इन दवाओं को बदनाम करने के लिए कई मनगढ़ंत कहानियाँ गढ़ी गई थीं10—उदाहरण के लिए, यह दावा कि अगर आप एलएसडी लेते हैं, तो आप सूरज को घूरते-घूरते अंधे हो सकते हैं। इस विवाद के बीच, एलएसडी पर प्रतिबंध लगा दिया गया, साइकेडेलिक्स पर सभी वैज्ञानिक शोध अचानक रोक दिए गए, और इस मामले की तह तक कोई जानकारी नहीं मिली।
1990 के दशक में इन अध्ययनों का नए सिरे से अध्ययन करते हुए, रोलैंड यह जानने के लिए उत्सुक थे कि क्या दीर्घकालिक ध्यान करने वालों के अनुभवों और साइकेडेलिक पदार्थों के सेवन से होने वाले अनुभवों के बीच कोई संबंध है। यदि ये एक ही भावना को महसूस करने के दो अलग-अलग तरीके हैं, तो क्या इससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि वास्तव में क्या हो रहा है? इसलिए रोलैंड ने एक पीढ़ी पहले लगे प्रतिबंध के बाद साइकेडेलिक पदार्थों पर पहला नैदानिक परीक्षण करने के लिए आवेदन किया।11 वह साइलोसाइबिन, जो "जादुई" मशरूम में पाया जाने वाला एक प्राकृतिक रसायन है, उन सम्मानित नागरिकों को देना चाहते थे जिन्होंने पहले कभी इसका उपयोग नहीं किया था, यह देखने के लिए कि क्या उन्हें कोई रहस्यमय अनुभव होता है - और यह पता लगाने के लिए कि इसके दीर्घकालिक परिणाम, यदि कोई हों, तो क्या होंगे। मैरीलैंड में साथ बैठे हुए उन्होंने मुझसे कहा, "सच कहूँ तो, मैं शुरू में संशयवादी था।" उन्हें नहीं लगता था कि कोई एक दवा ध्यान की उन गहरी, निरंतर और दशकों तक चलने वाली साधनाओं जैसा अनुभव करा सकती है, जिन्हें वे आश्रम में देख रहे थे। और उन्हें यह भी नहीं लगता था कि इसके अलावा और भी कोई प्रभाव होंगे। साठ के दशक में लॉकडाउन के बाद से किसी अन्य वैज्ञानिक को ऐसा करने की अनुमति नहीं दी गई थी—लेकिन रोलैंड इतने प्रतिष्ठित और इतने बेदाग थे कि व्यापक आश्चर्य के बीच उन्हें हरी झंडी दे दी गई। कई लोगों का मानना है कि ऐसा केवल इसलिए हुआ क्योंकि अधिकारियों को लगा कि वे यह साबित कर देंगे कि दवा लोगों को भयानक नुकसान पहुँचाती है। इसलिए मैरीलैंड में

दर्जनों आम पेशेवर लोगों को भर्ती किया गया। उन्होंने कहा, "हम चाहते हैं कि आप कुछ असामान्य करें।"

मार्क को पता नहीं था कि रोलैंड की प्रयोगशाला12 में प्रवेश करते ही उसे क्या देखने को मिलेगा। वह कमरा एक आम घर के बैठक कक्ष की तरह सजाया गया था। वहाँ एक सोफा था, दीवार पर सुकून देने वाली तस्वीरें लगी थीं और एक कालीन बिछा था। वह एक गंभीर स्वभाव का उनतालीस वर्षीय वित्तीय सलाहकार था जिसने स्थानीय अखबार में एक विज्ञापन देखा था। विज्ञापन में लिखा था कि यह आध्यात्मिकता पर एक नया अध्ययन है। उसने पहले कभी कोई साइकेडेलिक पदार्थ नहीं लिया था; उसने कभी गांजा भी नहीं पिया था।
उन्होंने जवाब दिया क्योंकि उनका अपनी पत्नी से तलाक हो गया था और वे अवसादग्रस्त हो गए थे। वे चार महीने से अवसादरोधी दवा पैक्सिल ले रहे थे, वही दवा जो मैं भी लेता था, लेकिन इससे उन्हें केवल सुस्ती महसूस हो रही थी। दवा बंद करने के डेढ़ साल बाद से वे खुद को लेकर चिंतित थे। उन्होंने मुझसे कहा, "मुझे अपने जीवन में जो कमी महसूस हो रही थी, वह थी दूसरों से जुड़ने की क्षमता। मैं बस एक ऐसा व्यक्ति बन गया था जो हर किसी से दूरी बनाए रखता था। लोगों के करीब आने में कभी सहज महसूस नहीं करता था।" यह तब शुरू हुआ जब मार्क दस साल के थे और उनके पिता को हृदय रोग हो गया था - उनके एक वाल्व में खराबी आ गई थी। एक दिन उन्हें दर्द हुआ और अस्पताल ले जाया गया, और जब मार्क ने उन्हें जाते हुए देखा, तो उन्हें सहज रूप से पता चल गया कि वे अपने पिता को फिर कभी नहीं देख पाएंगे। मार्क की माँ अपने दुख में इतनी डूबी हुई थीं कि वे उनसे मृत्यु के बारे में बात नहीं कर पाईं, और न ही किसी और ने की। उन्होंने कहा, "मुझे इस बात को समझने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए खुद ही संघर्ष करना पड़ा, और मुझे लगता है कि मैंने सब कुछ दबा दिया। मुझे लगता है कि मैं इनकार की स्थिति में चला गया था।" यह उसके लिए एक पैटर्न की शुरुआत थी—खुद को बचाने के लिए अपनी भावनाओं को छिपाना। जैसे-जैसे वह बड़ा होता गया, दूरी की इस भावना ने उसे बहुत सामाजिक चिंता में डाल दिया। जब उसे किसी पार्टी में बुलाया जाता, तो वह हमेशा न जाने का कोई न कोई बहाना बना लेता। अगर वह जबरदस्ती जाता भी, तो एक तरफ खड़ा होकर शरमा जाता। वह कहता है, "मैं अपनी बातों को लेकर बहुत सावधान रहता था और खुद पर बहुत ज्यादा नजर रखता था।" उसके मन में लगातार यह चलता रहता था:

क्या मैंने कुछ गलत कह दिया? अब आगे क्या कहूँ? क्या वह भी गलत होगा? और उसके बाद क्या कहूँ?
उस दिन सोफे पर लेटे हुए मार्क की घबराहट स्वाभाविक रूप से बढ़ रही थी। यह तीन सत्रों में से पहला सत्र था जिसमें उसे साइलोसाइबिन दिया जाना था। तैयारी के तौर पर, वह जॉन्स हॉपकिंस के मनोवैज्ञानिक बिल रिचर्ड्स के साथ कुछ महीनों से ध्यान करना सीख रहा था। उसे मन ही मन जपने के लिए एक मंत्र दिया गया था - ओम मणि पद्मे हम - जिसे वे मानते थे कि अगर वह दवा के असर के दौरान भ्रमित या घबरा जाए तो उसे शांत रहने में मदद करेगा। बिल ने मार्क को समझाया कि वह पूरे अनुभव के दौरान उसके साथ रहेगा, उसे दिलासा देगा और उसका मार्गदर्शन करेगा।
मार्क ने बचपन में साइकेडेलिक्स के बारे में बस इतना ही सुना था कि ये आपको पागल कर देते हैं। जिस बैपटिस्ट चर्च में वह जाता था, वहाँ किशोरों को एक ऐसे व्यक्ति की छोटी-छोटी कॉमिक स्ट्रिप्स दी जाती थीं, जिसने एलएसडी ली और उसे लगा कि उसका चेहरा पिघल रहा है। वह खुद को रोक नहीं पाया और उसे मानसिक अस्पताल ले जाना पड़ा—और वह कभी ठीक नहीं हो पाया। मार्क ने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि वह दुनिया के सबसे प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में से एक के केंद्र में इस तरह की चीज़ का अनुभव करेगा। उन्हें कुछ ऐसी चीज़ें लाने को कहा गया था जिनका उनके लिए कोई खास महत्व हो, इसलिए वे अपने माता-पिता (जिनकी मृत्यु हो चुकी थी) और अपनी नई प्रेमिका जीन की तस्वीरें ले आए। वे एक शाहबलूत भी लाए जो उन्हें तलाक के दिन ज़मीन पर मिला था, जिसे उन्होंने संभाल कर रखा था, हालांकि उन्हें खुद नहीं पता था कि क्यों। वे सोफे पर लेट गए, और जब उन्हें आराम महसूस हुआ, तो उन्हें निगलने के लिए एक छोटी सी साइलोसाइबिन की गोली दी गई। फिर, शांति से, उन्होंने बिल के साथ एक किताब में कुछ तस्वीरें देखीं—प्राकृतिक दृश्यों की तस्वीरें—और फिर बिल ने मार्क की आँखों पर पट्टी बाँध दी और उन्हें हेडफ़ोन पहना दिए, जिन पर हल्का संगीत बज रहा था। और पैंतालीस मिनट के भीतर, मार्क को कुछ अलग सा महसूस होने लगा।
उन्होंने मुझसे कहा, “मुझे महसूस हो रहा था कि मेरा दिमाग शांत हो रहा है। मुझे आभास हो रहा था कि कुछ होने वाला है—एक बदलाव आने वाला है, जैसा कि लोग कहते हैं… मैं निश्चित रूप से इसे अपने ऊपर हावी होते हुए महसूस कर सकता था।”

इस झील में समा जाते हैं—हमारी सारी भावनाएँ, हमारी सारी इच्छाएँ, हमारे सारे विचार।
उसने फैसला किया कि वह इन खाड़ियों में से एक का पता लगाएगा। वह एक चट्टान से दूसरी चट्टान पर कूदता हुआ, धारा के ऊपर की ओर बढ़ता गया, और उसे लगा कि कोई उसे और आगे, और गहराई में जाने के लिए बुला रहा है। फिर वह साठ फुट ऊंचे झरने पर पहुंचा और विस्मय से उसके सामने खड़ा हो गया। उसे एहसास हुआ कि वह तैरकर ऊपर जा सकता है, और उसने सोचा कि जब वह झरने के शिखर पर पहुंच जाएगा, तो वह जीवन में जहां भी जाना चाहेगा, वहां पहुंच जाएगा, और "मुझे जवाब वहीं मिल जाएगा।"
उसने अपने गाइड बिल को बताया कि क्या हो रहा है। बिल ने कहा, "इसे महसूस करो।"
जब मार्क झरने के शिखर पर पहुँचा, तो उसने पानी में एक छोटे हिरण के बच्चे को पानी पीते देखा। उसने मार्क की ओर देखा और कहा, "यहाँ तुम्हारे बचपन का कुछ अधूरा काम है जिसे तुम्हें पूरा करना है। अगर तुम आगे बढ़ना और विकसित होना चाहते हो, तो तुम्हें इसे पूरा करना होगा।" मार्क को एक रहस्योद्घाटन जैसा लगा कि यह अनुभव उसे बता रहा था, "मैंने अपने कुछ अनुभवों को छिपा रखा था। ये अनुभव मेरे जीवन के शुरुआती दौर में हुए थे, और मैं उन्हें छुपाने की कोशिश कर रहा था और बस जैसे-तैसे जीवन जी रहा था।"
अब, इस झरने के शिखर पर पहुँचकर, मार्क को अपने जीवन में पहली बार यह एहसास हुआ कि दस साल की उम्र से अपने भीतर दबाए हुए दुख का सामना करना सुरक्षित है। वह हिरण के बच्चे के पीछे नदी में और आगे बढ़ा और उसे एक अखाड़ा मिला। और वहाँ, मार्क का इंतज़ार कर रहे थे उसके पिता, ठीक वैसे ही जैसे पिछली बार मार्क ने उन्हें देखा था।
मार्क के पिता ने बताया कि वह उससे कुछ ऐसी बातें कहने जा रहे हैं जो वह लंबे समय से कहना चाहते थे। सबसे पहले, वह मार्क को यह बताना चाहते थे कि वह ठीक हैं। मार्क याद करते हुए कहते हैं, "उन्हें जाना पड़ा और उन्हें बुरा लगा, लेकिन उन्होंने कहा, 'मार्क—तुम जैसे हो वैसे ही बिल्कुल सही हो, और तुम्हारे पास वह सब कुछ है जिसकी तुम्हें ज़रूरत है।' "
यह सुनकर मार्क फूट-फूट कर रो पड़ा, इस तरह वह अपने पिता के लिए पहले कभी नहीं रोया था। उसके पिता ने उसे गले लगाया और कहा: “मार्क, छुपो मत। जाओ और खोजो।”

मार्क को तब एहसास हुआ—"यह पूरी यात्रा, मेरा हर अनुभव, यह सारा प्रयास, यही कहना था—जीवन जीने के लिए है। बाहर निकलो और जियो। बाहर निकलो, खोजो, आनंद लो, और बस सब कुछ महसूस करो।" उसे जीवित रहने की, इंसान होने की सुंदरता का गहरा एहसास था—"इसकी भव्यता, इसका ज्ञान, यह सब कुछ अभिभूत करने वाला था।" लेकिन उसे यह भी दृढ़ता से एहसास था कि "इसकी सबसे अजीब बात यह है—यह कहीं बाहर से नहीं आ रहा था। यह बस मेरे अंदर से आ रहा था—समझ रहे हो? यह नशा अपने साथ कुछ नहीं ला रहा था। यह बस नशा मेरे अंदर एक और जगह खोल रहा था," एक ऐसी जगह जो हमेशा से उसके नुकसान के नीचे दबी हुई थी।
फिर उसे महसूस होने लगा कि दवा का असर कम हो रहा है, और जैसा कि उसने बताया, "ऐसा लग रहा था जैसे तुम अपने अहंकार में वापस आ गए हो।" वह सुबह नौ बजे जॉन्स हॉपकिंस पहुंचा और शाम साढ़े पांच बजे वहां से निकला। जब उसकी प्रेमिका, जीन, उसे लेने आई, तो उसने उससे पूछा कि कैसा रहा, और उसे समझ नहीं आ रहा था कि क्या कहे।
अगले कुछ महीनों में, मार्क ने पाया कि वह अपने पिता के बारे में पहले से कहीं अधिक खुलकर बात कर पा रहा था। उसे यह दृढ़ अहसास हुआ कि "मैं जितना अधिक खुलकर बोलूंगा और जितना अधिक अपने दिल की बात बताऊंगा, उतना ही अधिक मुझे ज्ञान प्राप्त होगा।" उसने महसूस किया कि उसकी चिंता काफी हद तक आश्चर्य की भावना में परिवर्तित हो गई थी। "मुझे लगा कि मैं लोगों के साथ थोड़ा और मानवीय व्यवहार कर पा रहा हूं," और उसने अपनी प्रेमिका के साथ बॉलरूम डांसिंग क्लास में जाना भी शुरू कर दिया, जिसके लिए उसे पहले जबरदस्ती घसीटकर ले जाना पड़ता था।
यह उनके दूसरे सत्र से तीन महीने पहले की बात है। उस समय भी वही प्रक्रिया अपनाई गई—लेकिन इस बार उनके मन में कई खंडित दृश्य उभरे जो उन्हें खास महत्वपूर्ण नहीं लगे। “यह कविता नहीं थी—यह गद्य था, आप जानते हैं?” वे कहते हैं। उन्हें निराशा हुई।
लेकिन उनका कहना है कि तीसरे सत्र ने ही "मेरी जिंदगी पूरी तरह से बदल दी।"

जब आप इन प्रयोगों में भाग लेते हैं, तो वे आपको यह नहीं बताते कि आपको कम, मध्यम या उच्च खुराक मिल रही है, लेकिन मार्क को पूरा यकीन है कि पिछली बार उसे उच्च खुराक मिली थी।

जब इसका असर शुरू हुआ, तो उसने खुद को फिर से एक बिल्कुल अलग जगह पर पाया। लेकिन इस बार, यह कोई जाना-पहचाना नज़ारा नहीं था, जैसे झरना। यह कुछ बिल्कुल अलग था, और उसके अनुभव से बहुत दूर था। उसे लगा जैसे वह शून्यता में तैर रहा हो—"जैसे किसी अनंत में," अंतरिक्ष में। और फिर, जब वह यह समझने की कोशिश कर रहा था कि वह कहाँ है, तो उसके बगल में एक प्राणी प्रकट हुआ, जो किसी दरबारी विदूषक जैसा लग रहा था। मार्क सहज रूप से समझ गया कि यह प्राणी उसे इस अनुभव से उबरने में मदद करेगा। दूर घूमती हुई, मार्क को एक विशाल बेलनाकार वस्तु दिखाई दी, और उसने सहज रूप से महसूस किया कि उसमें पूरे ब्रह्मांड का सारा ज्ञान समाहित है और वह उसके सामने आ रहा है—और अगर वह ग्रहणशील है, तो वह ज्ञान उसमें समाहित हो जाएगा।
पहले तो मार्क ने यह देखा और कहा: “मुझे पता है। मुझे पता है।” लेकिन फिर उसने कई और लोगों को भी यही कहते हुए सुना, और वह भी उनके साथ शामिल हो गया: “हमें पता है। हमें पता है।”
और "हम जानते हैं" की भावना उसे कहीं अधिक प्रबल प्रतीत हुई। "ऐसा लगा मानो ब्रह्मांड का वह पूरा नृत्य जो बेलनाकार रूप में मेरे सामने आ रहा था, अचानक रुक गया हो, और मेरे मार्गदर्शक ने कहा—'हमें पहले एक काम निपटाना होगा।' और उसने मेरे भीतर हाथ डाला, और मेरे भीतर मौजूद उस कांपते, चिंतित, भयभीत प्राणी को बाहर निकाला, और उससे संवाद किया। [उसने कहा] 'मार्क, हमें तुम्हारे इस हिस्से से बात करनी है।' ... [और उसने उससे कहा] 'तुमने मार्क के लिए अद्भुत काम किया है। तुमने उसकी रक्षा की है। तुमने उसके लिए कला के अविश्वसनीय नमूने बनाए हैं—ये खूबसूरत दीवारें जो तुमने मार्क के लिए बनाईं, ये खाइयाँ, ये मचान जिसने मार्क को कई वर्षों तक सुरक्षित रखा और उसे इस मुकाम तक पहुँचाया। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि तुम इन [दीवारों] को हटाने के लिए तैयार हो ताकि तुम आगे आने वाली चीज़ों का अनुभव कर सको।'"
“और यह सब इतने प्यार से किया गया,” मार्क कहते हैं। “कोई आलोचना नहीं। किसी ने यह नहीं कहा कि ‘तुम यहाँ हो, यह बहुत बुरा है।’” और मार्क के अंदर का डरा हुआ हिस्सा भी अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करने लगा। और ऐसा करते हुए, मार्क को एहसास हुआ कि पास ही में, वह उन लोगों को देख सकते हैं जिन्हें उन्होंने प्यार किया था, जो गुजर चुके थे—उनके पिता और उनकी चाची — जो उनके लिए तालियाँ बजा रहे थे।

और फिर मार्क को लगा कि वह ब्रह्मांड द्वारा दिए जाने वाले किसी भी ज्ञान को ग्रहण करने के लिए तैयार है, और वह उसे अपने भीतर प्रवाहित होते हुए महसूस कर सकता था, और उसे खुशी का अनुभव हुआ।
“आप जानते हैं—हमारे भीतर हमेशा एक हिस्सा ऐसा होता है जो हमेशा दूसरों को परखता रहता है, हमेशा खुद को या दूसरों को देखता रहता है, ज़रूरत से ज़्यादा निगरानी रखता है,” उन्होंने मुझसे कहा। “और मैं उस समय ऐसी स्थिति में था जहाँ मेरा अहंकार पूरी तरह से खत्म हो चुका था। मतलब, इसे अहंकार की मृत्यु कहते हैं। लेकिन ‘मैं’ का वहाँ कोई स्थान नहीं था। यह पूरी तरह से बंद हो गया था।” और अपने जीवन में पहली बार, मार्क को यह महसूस हुआ कि “कोई आलोचना नहीं है। करुणा है, अपने लिए और ब्रह्मांड में हर किसी के लिए करुणा की एक अद्भुत भावना है।” और उन्हें प्रकृति के माध्यम से एक साथ बंधे सभी जीवित प्राणियों की एकता का गहरा अहसास हुआ।
इस आनंद में डूबे हुए मार्क ने विदूषक, अपने पिता और अपनी चाची की ओर मुड़कर पूछा, “सच्चा ईश्वर कौन है?” सबने उसकी ओर देखा, कंधे उचकाए और कहा, “हमें नहीं पता। हम बहुत कुछ जानते हैं, लेकिन यह नहीं।” सब हंस पड़े और मार्क भी उनके साथ हंस पड़ा।
उस अनुभव से लौटने के बाद, मार्क को ऐसा लगा जैसे वह पहले जैसा कभी नहीं रहा। उसने मुझे बताया कि उस अनुभव ने उसे यह स्पष्ट कर दिया कि लोगों को "स्वीकार किए जाने, महत्व का एहसास होने और प्यार किए जाने" की ज़रूरत होती है। और मैं यह किसी को भी, कभी भी दे सकता हूँ, और यह इतना ही सरल है। बस ध्यान देना है। बस लोगों के साथ रहना है। बस प्यार करना है।
और फिर, बाद में, मार्क के साथ कुछ और ही घटित हुआ।

इस प्रयोग को संचालित कर रहे संशयवादी वैज्ञानिक रोलैंड के काम का एक हिस्सा यह था कि वे साइलोसाइबिन दिए गए सभी लोगों का दो महीने बाद साक्षात्कार करें। ये लोग एक-एक करके आते थे और उनका जवाब लगभग हमेशा एक जैसा होता था। वे आम तौर पर कहते थे कि यह "मेरे जीवन के सबसे सार्थक अनुभवों में से एक" था और इसकी तुलना बच्चे के जन्म या माता-पिता की मृत्यु से करते थे। मार्क भी इसका एक उदाहरण था। रोलैंड ने मुझसे कहा, "शुरुआत में मुझे यह बात कुछ हद तक अविश्वसनीय लगी। मेरा पहला विचार था - प्रयोग से पहले इन लोगों का जीवन अनुभव कैसा था? लेकिन वे उच्च-स्तरीय, ज्यादातर

पेशेवर लोग थे। इसलिए वे वास्तव में विश्वसनीय उत्तरदाता थे... यह मेरे लिए पूरी तरह से अप्रत्याशित था। मेरे पास इसे दर्ज करने का कोई तरीका नहीं था।"
जिन लोगों को साइलोसाइबिन की सबसे ज़्यादा खुराक दी गई थी, उनमें से लगभग 80 प्रतिशत ने दो महीने बाद कहा कि यह उनके जीवन की पाँच सबसे महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक थी। रोलैंड और उनकी टीम प्रयोग में भाग लेने वाले लोगों में आए बदलावों का आकलन कर रहे थे। उनमें से अधिकांश का "स्वयं और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण, दूसरों के साथ बेहतर संबंध और करुणा" विकसित हुई। ध्यान करने वालों में भी ठीक यही बदलाव देखा गया है। रोलैंड यह देखकर दंग रह गए।
जब मैंने इस कार्यक्रम और इसी तरह के अन्य प्रयोगों से गुज़रे लोगों का साक्षात्कार लिया, तो मुझे यह कार्यक्रम आश्चर्यजनक रूप से ऊर्जादायक लगा। उनमें से कई लोगों के पास बचपन के दबे हुए आघातों की कहानियाँ थीं, जिनके बारे में वे अंततः बात कर सकते थे, या किसी भय की भावना पर काबू पा सकते थे। उनमें से कई लोग इसे बताते हुए खुशी से रो पड़े।
शुरुआत में उन्होंने इसकी कल्पना भी नहीं की थी, लेकिन एक पीढ़ी में साइकेडेलिक्स पर पहला वैज्ञानिक शोध करके, रोलैंड ने एक लंबे समय से बंद पड़े द्वार को खोल दिया था—और उनके शानदार परिणामों को देखते हुए, कई और वैज्ञानिक उनके पीछे-पीछे आने लगे। यह दर्जनों नए प्रयोगों में से पहला प्रयोग था। यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है, मैंने लॉस एंजिल्स, मैरीलैंड,13 न्यूयॉर्क, लंदन, डेनमार्क में आरहस, नॉर्वे में ओस्लो और ब्राजील में साओ पाउलो की यात्रा की, ताकि उन वैज्ञानिकों की टीमों से मिल सकूं जिन्होंने साइकेडेलिक्स पर इस शोध को फिर से शुरू किया है, और यह पता लगाने की कोशिश कर सकूं कि अवसाद और चिंता पर काबू पाने में इसका क्या महत्व है।
जॉन हॉपकिंस में रोलैंड के साथ काम करने वाली एक टीम यह देखना चाहती थी कि अगर लंबे समय से धूम्रपान करने वाले, जो कई सालों से धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहे थे लेकिन सफल नहीं हुए थे, उन्हें साइलोसाइबिन दिया जाए तो क्या होगा। सिर्फ तीन सेशन के बाद—मार्क की तरह—उनमें से 80 प्रतिशत ने धूम्रपान छोड़ दिया,14 और छह महीने बाद भी वे सिगरेट से दूर रहे। यह किसी भी अन्य तुलनीय तकनीक की तुलना में कहीं अधिक सफलता दर है। यूनिवर्सिटी

कॉलेज लंदन में काम करने वाली एक टीम ने गंभीर अवसाद से पीड़ित लोगों को साइलोसाइबिन दिया15, जिन्हें किसी अन्य प्रकार के उपचार से कोई लाभ नहीं हुआ था। यह केवल एक प्रारंभिक अध्ययन था, इसलिए हमें इसे बढ़ा-चढ़ाकर नहीं बताना चाहिए, लेकिन उन्होंने पाया कि लगभग 50 प्रतिशत रोगियों का अवसाद परीक्षण की तीन महीने की अवधि के दौरान पूरी तरह से गायब हो गया।
और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि शोधकर्ताओं ने एक और भी महत्वपूर्ण बात खोजी। ये सकारात्मक प्रभाव एक चीज़ पर निर्भर थे।16 अवसाद या लत से उबरने की आपकी संभावना इस बात पर निर्भर करती थी कि नशीली दवाओं के सेवन के दौरान आपको कितना तीव्र आध्यात्मिक अनुभव हुआ। आध्यात्मिक अनुभव जितना तीव्र होगा, उसके बाद परिणाम उतने ही बेहतर होंगे।
इसमें शामिल सभी वैज्ञानिकों ने छोटे नमूनों के आधार पर सामान्यीकरण करने के खिलाफ सही चेतावनी दी है। लेकिन ये शुरुआती नतीजे उल्लेखनीय थे—और ऐसा लग रहा था कि ये साठ के दशक में हो रहे शोध को सही साबित कर रहे हैं। रोलैंड ने मुझे बताया कि वह यह मानने लगा था कि "इन प्रभावों में वास्तव में जीवन को बहुत गहराई से बदलने की क्षमता है।"
तो आखिर हो क्या रहा था? और इसमें पेचीदगी क्या थी?

शोधकर्ताओं ने इन सवालों के जवाब खोजने के लिए एक तरीका अपनाया - इन अनुभवों और गहन ध्यान के बीच समानताएं और अंतर देखना। जॉन्स हॉपकिंस के सहायक प्रोफेसर फ्रेड बैरेट, रोलैंड 17 के साथ एक अध्ययन कर रहे हैं जिसमें वे उन लोगों को साइलोसाइबिन देते हैं जो एक दशक से अधिक समय से गहन ध्यान कर रहे हैं - ऐसे लोग जो महीनों तक चलने वाले ध्यान शिविरों में गए थे और वर्षों से प्रतिदिन कम से कम एक घंटा ध्यान करते आ रहे थे। उन्होंने मुझे समझाया कि मार्क जैसे लोग - जिन्होंने पहले कभी ध्यान नहीं किया था और न ही साइकेडेलिक्स का उपयोग किया था - आमतौर पर (कम से कम शुरुआत में) इस दवा के सेवन से हुए अपने अनुभव को शब्दों में बयान नहीं कर पाते थे और अपने जीवन में इसके समानांतर कुछ भी नहीं सोच पाते थे। लेकिन लंबे समय से ध्यान कर रहे लोगों के पास शब्दों की भरमार थी, क्योंकि उन्हें ऐसा लगता था कि यह दवा उन्हें उसी स्थान पर ले जा रही है, जहां वास्तव में गहन ध्यान, अपने उच्चतम स्तर पर, कभी-कभी पहुंच सकता है। फ्रेड ने मुझे बताया, "कुल मिलाकर, वे कह रहे हैं कि ये स्थान, यदि समान नहीं तो, एक जैसे ही हैं।"

तो उन्होंने पूछा: ये दोनों प्रथाएँ क्या करती हैं? इनमें क्या समानता है? जब हम एक थाई रेस्तरां में रात का खाना खा रहे थे, तब फ्रेड ने मुझे एक ऐसी व्याख्या दी जिसने मुझे स्तब्ध कर दिया।
उन्होंने कहा कि ये दोनों ही हमारी "स्वयं के प्रति लत" को तोड़ते हैं। जन्म के समय, शिशु अवस्था में, हमें अपनी पहचान का कोई बोध नहीं होता। यदि आप किसी नवजात शिशु को देखें, तो कुछ ही समय में वह अपने चेहरे पर हाथ मारेगी, क्योंकि उसे अभी अपने शरीर की सीमाओं का ज्ञान नहीं होता। जैसे- जैसे वह बड़ी होती है, उसमें अपनी पहचान का बोध विकसित होता है। वह अपनी सीमाएँ निर्धारित करती है। इसमें से बहुत कुछ स्वस्थ और आवश्यक है। स्वयं की रक्षा के लिए कुछ सीमाएँ आवश्यक होती हैं। लेकिन समय के साथ हम जो सीमाएँ बनाते हैं, उनमें से कुछ का मिश्रित प्रभाव होता है। मार्क ने दस वर्ष की आयु में, एकांतप्रिय होने के कारण, अपने पिता के शोक से खुद को बचाने के लिए दीवारें खड़ी कर लीं, जिसे वह किसी के सामने व्यक्त नहीं कर सकता था। लेकिन जैसे-जैसे वह बड़ा हुआ, वे सुरक्षात्मक दीवारें एक जेल बन गईं, जो उसे पूर्ण जीवन जीने से रोकती रहीं। हमारा अहंकार, हमारी आत्म-पहचान, हमेशा इन दोनों गुणों से युक्त होती है—सुरक्षात्मक और कारावासकारी।
लेकिन गहन ध्यान और मनोरोग संबंधी अनुभव हमें यह समझने की क्षमता प्रदान करते हैं कि हमारा अहंकार कितना निर्मित है। मार्क को अचानक एहसास हुआ कि उसकी सामाजिक चिंता स्वयं को बचाने का एक तरीका थी—लेकिन अब उसे इसकी आवश्यकता नहीं थी। मेरी मित्र राहेल को एहसास हुआ कि उसकी ईर्ष्या दुख से खुद को बचाने का एक तरीका थी—और ध्यान ने उसे यह समझने में सक्षम बनाया कि उसे ऐसा होने की आवश्यकता नहीं है: वह इसके बजाय सकारात्मकता और प्रेम से खुद को बचा सकती है।
रोलैंड ने मुझे बताया कि ये दोनों प्रक्रियाएँ "मन के साथ एक बिल्कुल नया संबंध बनाती हैं।" आपका अहंकार आपका हिस्सा है, लेकिन यह आपका पूरा अस्तित्व नहीं है। जब आपका अहंकार—जैसा कि उन्होंने कहा—"विलीन होकर विशाल समग्रता में विलीन हो जाता है," उस मानवता के सागर में जिसे मार्क ने अपने दर्शन में देखा था, तब आप अपने अहंकार से परे देख सकते हैं। आपको अपने बारे में एक बिल्कुल अलग दृष्टिकोण प्राप्त होता है। जैसा कि फ्रेड ने

मुझसे कहा, ये अनुभव आपको सिखाते हैं कि "आपको अपने बारे में अपनी धारणाओं से नियंत्रित होने की आवश्यकता नहीं है।"
रोलैंड ने कहा, "अगर ध्यान [इस बात को जानने का] आजमाया हुआ और कारगर तरीका है, तो साइलोसाइबिन निश्चित रूप से इसका त्वरित समाधान होना चाहिए।" मैंने जिन लोगों से बात की, जो चिकित्सकीय रूप से साइकेडेलिक दवाओं के प्रयोग में माहिर थे, उन सभी ने इस बात पर ज़ोर दिया कि ये पदार्थ अक्सर लोगों में एक गहरा जुड़ाव पैदा करते हैं—अन्य लोगों से, प्रकृति से और जीवन के गहरे अर्थ से। ये उन सभी नकारात्मक मूल्यों के बिल्कुल विपरीत थे जिनमें हम डूबे हुए हैं।
टीम के एक सदस्य फ्रेड ने मुझे बताया, “साइलोसाइबिन के अनुभव के बाद जब लोग सोफे से उठते हैं, तो एक आम बात जो उनमें देखी जाती है, वह है प्रेम। वे अपने और दूसरों के बीच के संबंध को पहचान लेते हैं… वे दूसरों से जुड़ने के लिए अधिक प्रेरित महसूस करते हैं। वे खुद की देखभाल करने के लिए स्वस्थ तरीकों से प्रेरित महसूस करते हैं, न कि विनाशकारी तरीकों से।” जैसे ही उन्होंने यह कहा, मैं अवसाद और चिंता के उन सात सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारणों के बारे में सोचता रहा, जिनकी मैंने पहचान की थी, और समानताएं स्पष्ट थीं। इन अनुभवों ने लोगों को यह एहसास दिलाया कि जिन चीजों के बारे में हम हर दिन सोचते रहते हैं—खरीदारी, रुतबा, छोटी-मोटी बातें—वास्तव में मायने नहीं रखतीं। इन अनुभवों ने लोगों को अपने बचपन के आघातों को एक अलग नजरिए से देखने का मौका दिया। जैसा कि रोलैंड ने कहा, “ये अनुभव आपको एक ऐसा नजरिया देते हैं, जहां आप पहचानते हैं कि आप अपने विचारों, भावनाओं या अनुभूतियों के गुलाम नहीं हैं—कि वास्तव में आपके पास पल-पल का विकल्प है, और इसमें एक आनंद है।” यही कारण है कि, उदाहरण के लिए, 80 प्रतिशत लंबे समय से धूम्रपान करने वालों ने इस अनुभव के बाद धूम्रपान छोड़ दिया। ऐसा नहीं है कि इससे उनके दिमाग में कोई रासायनिक बदलाव आ गया हो। बात यह है कि अगर आप पीछे मुड़कर जीवन की भव्यता को देखें, तो आप सोचते हैं—सिगरेट? तलब? मैं इससे कहीं बड़ा हूँ। मैं जीवन को चुन रहा हूँ।
इससे हमें यह समझने में भी मदद मिलती है कि यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में किए गए शुरुआती छोटे परीक्षण में गंभीर रूप से अवसादग्रस्त लोगों पर इतने उल्लेखनीय परिणाम क्यों दिखे। जॉन्स हॉपकिंस में प्रयोगों का नेतृत्व करने वाले बिल रिचर्ड्स ने मुझे बताया, "अवसाद एक प्रकार की संकुचित चेतना

है। आप कह सकते हैं कि लोग भूल गए हैं कि वे कौन हैं, वे क्या करने में सक्षम हैं, वे अटक गए हैं... कई अवसादग्रस्त लोग केवल अपने दर्द, अपनी चोटों, अपनी शिकायतों और अपनी असफलताओं को ही देख पाते हैं। वे नीले आकाश और पीले पत्तों को नहीं देख पाते, आप जानते हैं?" चेतना को फिर से खोलने की यह प्रक्रिया इसे बाधित कर सकती है - और इस प्रकार यह अवसाद को भी बाधित करती है। यह आपके अहंकार की दीवारों को गिरा देती है और आपको उन चीजों से जुड़ने के लिए प्रेरित करती है जो मायने रखती हैं।
और "इस तथ्य के बावजूद कि [नशीली दवाओं का] अनुभव फीका पड़ जाता है," रोलैंड ने मुझसे कहा, "उस अनुभव की स्मृति बनी रहती है," और यह जीवन में एक नया मार्गदर्शक बन सकती है।

लेकिन मुझे पता चला कि इसमें दो पेचीदगियां हैं, और वे महत्वपूर्ण हैं। पहली बात यह है कि जहाँ कुछ लोगों को अपने अहंकार से मुक्ति पाना आज़ादी का एहसास कराता है, वहीं कुछ लोगों को यह बेहद डरावना लगता है। जॉन्स हॉपकिंस के अध्ययनों में शामिल लगभग 25 प्रतिशत लोगों ने कम से कम कुछ पलों के लिए सचमुच डर का अनुभव किया। मार्क जैसे अधिकांश लोगों के लिए, यह अनुभूति क्षणिक थी, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह छह घंटे का भयानक अनुभव था। एक महिला ने बताया कि उसे ऐसा महसूस हो रहा था जैसे वह किसी उजाड़ बंजर भूमि में भटक रही हो जहाँ सभी लोग मर चुके हों। साठ के दशक में साइकेडेलिक पदार्थों के बारे में किए गए कई दावे—जैसे कि ये आपको सूरज को तब तक घूरने पर मजबूर कर देंगे जब तक आपकी कॉर्निया जल न जाए—सच नहीं थे; लेकिन "बुरा अनुभव" कोई मिथक नहीं था। यह बहुत से लोगों के साथ हुआ था।
जैसे-जैसे मैंने इन सब बातों के बारे में और जाना, मुझे एक बात याद आई। कनाडा के एक पहाड़ पर, इसाबेल बेहनके ने मुझे सिखाया था कि प्रकृति से हमारा अलगाव हमारे अवसाद और चिंता को कैसे बढ़ा रहा है। उन्होंने मुझे बताया कि अक्सर, प्राकृतिक दुनिया में, हमें एहसास होता है कि हम कितने छोटे हैं। हमारे अहंकार द्वारा हमें सुनाई जाने वाली कहानियाँ—तुम कितने महत्वपूर्ण हो! तुम्हारी चिंताएँ कितनी ज़रूरी हैं!—अचानक तुच्छ लगने लगती हैं। आप अपने अहंकार के सिकुड़ने का अनुभव करते हैं, और यह बहुत से लोगों को आज़ादी देता है। जब उन्होंने मुझे यह बताया, तो मैंने इसे सच माना, और मैंने इसे पहाड़ पर होते हुए महसूस किया—लेकिन मुझे यह

समय के लिए अपने सबसे गहरे अवरोधों को गिरा सकें, एक सुरक्षित वातावरण में, उन लोगों के साथ जिन पर वे भरोसा करते हैं।

दूसरी बात—मेरे ख्याल से—और भी ज़्यादा महत्वपूर्ण है। डॉ. रॉबिन कारहार्ट-हैरिस उन वैज्ञानिकों में से एक थे जिन्होंने लंदन में गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों को साइलोसाइबिन देने का प्रयोग किया था। नॉटिंग हिल के एक कैफे में घंटों बैठकर इस पर चर्चा करते हुए उन्होंने एक ऐसी बात बताई जो उन्होंने प्रयोग के दौरान देखी। साइकेडेलिक्स का शुरुआती तीन महीनों में उल्लेखनीय प्रभाव पड़ा: अधिकांश लोगों ने खुद को पहले से कहीं ज़्यादा जुड़ा हुआ महसूस किया, और इस तरह वे बेहतर महसूस करने लगे। लेकिन उन्होंने एक ऐसे मरीज़ का विशेष रूप से वर्णन किया जो एक व्यापक प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करता प्रतीत होता था।
इस असाधारण अनुभव के बाद, वह अपने जीवन में लौट आई। वह एक रिसेप्शनिस्ट थी, एक बेहद अपमानजनक नौकरी में, एक छोटे से भयानक अंग्रेज़ कस्बे में। उसे यह अहसास हुआ था कि भौतिकवाद का कोई महत्व नहीं है, हम सब बराबर हैं, और सामाजिक स्थिति के भेद व्यर्थ हैं। और अब वह फिर से ऐसी दुनिया में लौट आई थी जो हमें हर पल यही सिखाती है कि भौतिकवाद ही सबसे महत्वपूर्ण है, हम बराबर नहीं हैं, और सामाजिक स्थिति के भेदों का सम्मान करना ही बेहतर है। यह अलगाव के ठंडे सागर में वापसी थी। और धीरे-धीरे वह फिर से अवसादग्रस्त हो गई—क्योंकि मनोरोग के अनुभव से प्राप्त अंतर्दृष्टि को वह बाहरी दुनिया में, जैसी वह वर्तमान में है, बनाए नहीं रख सकती थी।
मैंने इस बारे में बहुत सोचा। जब मैंने डॉ. एंड्रयू वेल से बात की, जिन्होंने 1960 के दशक में इस क्षेत्र में कुछ शोध किए थे, तब मुझे इसका असली मतलब समझ आया। कोई यह दावा नहीं करता कि साइकेडेलिक्स उसी तरह काम करते हैं जैसे 1990 के दशक में हमें बताया गया था कि एंटीडिप्रेसेंट्स करते हैं: वे आपके मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को नहीं बदलते और इसलिए आपको "ठीक" नहीं करते। नहीं। वे बस इतना करते हैं कि जब अनुभव अच्छा होता है, तो वे आपको बहुत कम समय के लिए एक अद्भुत जुड़ाव का एहसास कराते हैं। एंड्रयू ने मुझे बताया, "इस अनुभव का महत्व आपको संभावना दिखाना है"—कि जुड़ाव आपको कैसा महसूस करा सकता है। फिर, वे कहते हैं, "अनुभव को बनाए रखने के अन्य तरीके खोजना आप पर निर्भर है।" इसका महत्व एक ड्रग अनुभव के

रूप में नहीं, बल्कि एक सीखने के अनुभव के रूप में है। और आपको किसी न किसी तरह से इस सीख का अभ्यास करते रहना होगा।
अगर आपको यह गहन अनुभव होता है और फिर आप अलगाव में लौट जाते हैं, तो यह स्थायी नहीं होगा। लेकिन अगर आप इसका उपयोग भौतिकवाद और अहंकार से परे, गहरे और दीर्घकालिक जुड़ाव का निर्माण करने के लिए करते हैं, तो यह स्थायी हो सकता है। यह हमें दिखाता है कि हमने क्या खोया है और हमें अभी भी क्या चाहिए।
जॉन हॉपकिंस अध्ययन के दौरान गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त करने वाले मार्क ने इस अनुभव से यही सबक सीखा। साइलोसाइबिन के साथ अपने तीसरे और अंतिम अनुभव के बाद, उन्होंने प्रभारी प्रोफेसर से पूछा: “रोलैंड, अब मैं इसका क्या करूँ? … मुझे अपने जीवन में कुछ ऐसा चाहिए जो इसे स्थिरता प्रदान करे।” और रोलैंड—जो कभी काम के प्रति इतने आसक्त थे कि कुछ मिनटों से अधिक ध्यान नहीं कर पाते थे—अब इसका उत्तर जानते थे। उन्होंने मार्क को एक ऐसे केंद्र से परिचित कराया जो ध्यान की गहन तकनीकों का अध्ययन करता है। मार्क अब अक्सर वहाँ जाते हैं, और जब मैंने उनका साक्षात्कार लिया, तब तक उन्हें ऐसा करते हुए लगभग पाँच वर्ष हो चुके थे। मार्क जानते हैं कि वे साइलोसाइबिन के उपयोग से प्राप्त हुई अनुभूति में पूरी तरह से नहीं रह सकते, और वे ऐसा करना भी नहीं चाहते—लेकिन वे इसकी अंतर्दृष्टि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना चाहते हैं। उन्होंने मुझसे कहा, “मैं उस अनुभूति को खोना नहीं चाहता था जो मैंने ग्रहण की थी।”
रोलैंड ने कभी नहीं सोचा था कि वह ध्यान और साइकेडेलिक्स की सलाह देने वाला व्यक्ति बनेगा, और मार्क ने भी कभी नहीं सोचा था कि वह इन सलाहों को इतनी उत्सुकता से स्वीकार करेगा। दोनों के लिए, यह उनके जीवन की कहानियों में एक अप्रत्याशित मोड़ जैसा लग रहा था—लेकिन वे सबूतों की प्रबलता और अपने अनुभवों की गहराई से प्रभावित हो गए थे।

अब मार्क खुद ध्यान कक्षाओं में मार्गदर्शक हैं। इन तकनीकों का उपयोग करके, उन्हें वह सामाजिक चिंता नहीं होती जो पहले उन्हें परेशान करती थी। वे दुनिया की हर पेशकश को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं। हमारे आखिरी साक्षात्कार के अंत में, उन्होंने मुझसे कहा कि अब उन्हें ऐसा लगता है कि उनका "एक ऐसा जुड़ाव है जो कभी खत्म नहीं होता," एक गहरी सहानुभूतिपूर्ण

खुशी का एहसास। तब से उन्होंने रासायनिक अवसादरोधी दवाओं के बारे में कभी नहीं सोचा। उनका कहना है कि ये दवाएं उनके लिए कभी कारगर नहीं रहीं और अब उन्हें इनकी ज़रूरत भी नहीं है।

मार्क ने मुझसे कहा, "यहाँ तक पहुँचने के लिए हर किसी को उसका रास्ता अपनाने की ज़रूरत नहीं है। हम उन चीज़ों से छुटकारा पा सकते हैं जो हमें तोड़ रही हैं—ये बेकार के मूल्य और उनसे पैदा होने वाला अहंकार—कई तरीकों से। कुछ लोग साइकेडेलिक्स का सहारा लेते हैं; ज़्यादातर लोग प्रेम और करुणा की ध्यान विधि से ऐसा करते हैं—और हमें कई अन्य तकनीकों को भी आज़माना चाहिए। लेकिन आप जो भी तरीका चुनें," वह कहते हैं, "यह मन का कोई भ्रम नहीं है। यह मन का एक ऐसा खुलापन है जो आपको उन चीज़ों को देखने की अनुमति देता है जो पहले से ही आपके भीतर मौजूद हैं।"
इस लंबी यात्रा को याद करते हुए उन्होंने मुझसे कहा, "यह सब बस उस चीज़ का द्वार खोल रहा है जिसकी हमें किसी न किसी स्तर पर हमेशा से ज़रूरत थी।"

अध्याय 21

पुनर्संबंध छठा: बचपन के आघात को स्वीकार करना और उससे उबरना

विन्सेंट फेलिट्टी सिर्फ एक दुखद तथ्य का पता नहीं लगाना चाहते थे—वे इसका समाधान खोजना चाहते थे। जैसा कि मैंने पहले बताया, वे वही डॉक्टर थे जिन्होंने बचपन के आघात की भूमिका के बारे में चौंकाने वाले सबूतों का खुलासा किया, जो बाद के जीवन में अवसाद और चिंता का कारण बनते हैं। उन्होंने साबित किया कि बचपन का आघात वयस्क होने पर अवसाद या गंभीर चिंता से ग्रस्त होने की संभावना को बहुत बढ़ा देता है। उन्होंने पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में यात्रा करके इस विज्ञान को समझाया—और अब व्यापक वैज्ञानिक सहमति है कि वे सही थे। लेकिन विन्सेंट के लिए, बात यह नहीं थी। वे आघात से बचे लोगों को यह नहीं बताना चाहते थे कि वे टूट चुके हैं और उनका जीवन सीमित हो जाएगा क्योंकि बचपन में उनकी ठीक से रक्षा नहीं की गई थी। वे उन्हें इस दर्द से बाहर निकालने में मदद करना चाहते थे। लेकिन कैसे?
जैसा कि मैंने पहले बताया था—यह सौ से अधिक पृष्ठों पहले की बात है, इसलिए यदि आपको याद दिलाने की आवश्यकता हो तो चिंता न करें—उन्होंने इन तथ्यों को आंशिक रूप से बीमा कंपनी कैसर परमानेंटे से स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को एक प्रश्नावली भेजकर स्थापित किया था। इसमें बचपन में होने वाली लगभग दस दर्दनाक घटनाओं के बारे में पूछा गया था, और फिर उनका मिलान उनके वर्तमान स्वास्थ्य से किया गया था। एक वर्ष से

अधिक समय तक ऐसा करने के बाद, और जब आंकड़े स्पष्ट हो गए, तब विंसेंट को एक विचार आया।
अगर कोई मरीज यह बताए कि उसे बचपन में कोई आघात लगा था, तो डॉक्टर अगली बार जब मरीज किसी भी तरह की स्वास्थ्य देखभाल के लिए आए, तब उससे उस आघात के बारे में पूछे? क्या इससे कोई फर्क पड़ेगा?
इसलिए उन्होंने एक प्रयोग शुरू किया। कैसर परमानेंटे के किसी भी मरीज़ की मदद करने वाले हर डॉक्टर को—चाहे उन्हें बवासीर हो, एक्जिमा हो या सिज़ोफ्रेनिया—को मरीज़ की आघात प्रश्नावली देखने के लिए कहा गया। अगर मरीज़ को बचपन में कोई आघात लगा था, तो डॉक्टरों को एक सरल निर्देश दिया गया। उन्हें कुछ इस तरह कहना था: “मैं देख रहा हूँ कि आपको बचपन में X या Y जैसी किसी चीज़ से गुज़रना पड़ा। मुझे अफ़सोस है कि आपके साथ ऐसा हुआ—ऐसा नहीं होना चाहिए था। क्या आप उन अनुभवों के बारे में बात करना चाहेंगे?” अगर मरीज़ हाँ कहता, तो डॉक्टर को सहानुभूति जताने और यह पूछने के लिए कहा गया: क्या आपको लगता है कि इसका आप पर लंबे समय तक नकारात्मक प्रभाव पड़ा है? क्या यह आज आपके स्वास्थ्य के लिए प्रासंगिक है?
इसका उद्देश्य मरीज़ को एक साथ दो चीज़ें उपलब्ध कराना था। पहली, उन्हें अपने दर्दनाक अनुभव का वर्णन करने का अवसर देना—उसके बारे में एक कहानी गढ़ने का मौका देना, ताकि मरीज़ उसे समझ सके। जैसे ही यह प्रयोग शुरू हुआ, उन्होंने लगभग तुरंत ही यह पाया कि कई मरीज़ों ने सचमुच इससे पहले कभी किसी दूसरे इंसान के सामने अपने साथ हुई घटना को स्वीकार नहीं किया था। दूसरा—और उतना ही महत्वपूर्ण—यह दिखाना था कि उनका न्याय नहीं किया जाएगा। इसके विपरीत, जैसा कि विंसेंट ने मुझे समझाया, इसका उद्देश्य उन्हें यह दिखाना था कि एक प्राधिकारी व्यक्ति, जिस पर वे भरोसा करते हैं, उनके साथ हुए दुर्व्यवहार के लिए उन्हें सच्ची सहानुभूति प्रदान करेगा। इसलिए डॉक्टरों ने सवाल पूछना शुरू किया। कुछ मरीज़ इस बारे में बात नहीं करना चाहते थे, लेकिन कई लोगों ने बात की। कुछ ने उपेक्षा, यौन उत्पीड़न या माता-पिता द्वारा मारपीट के बारे में बताना शुरू किया। पता चला कि उनमें से अधिकांश ने कभी खुद से यह सवाल नहीं किया था कि क्या ये अनुभव आज उनके स्वास्थ्य से संबंधित हैं। इस तरह प्रेरित होकर, उन्होंने इस बारे में सोचना शुरू किया।

विन्सेंट यह जानना चाहता था कि क्या इससे मदद मिलेगी? या यह नुकसानदायक साबित होगा, जिससे पुराने आघात फिर से उभर आएंगे? वह इन हजारों परामर्शों के परिणामों के संकलन का बेसब्री से इंतजार कर रहा था।
अंत में, आंकड़े सामने आए।2 इसके बाद के महीनों और वर्षों में, जिन रोगियों के आघात को किसी अधिकारी द्वारा सहानुभूतिपूर्वक स्वीकार किया गया, उनकी बीमारियों में उल्लेखनीय कमी देखी गई - किसी भी स्थिति के लिए चिकित्सा सहायता के लिए वापस आने की उनकी संभावना 35 प्रतिशत कम थी। शुरू में डॉक्टरों को डर था कि शायद उन्होंने मरीज़ों को परेशान किया हो और उन्हें शर्मिंदगी महसूस हुई हो। लेकिन सचमुच किसी ने शिकायत नहीं की; और बाद के दौरों में, बड़ी संख्या में मरीज़ों ने कहा कि उन्हें पूछे जाने पर खुशी हुई। उदाहरण के लिए, एक बुजुर्ग महिला—जिन्होंने बचपन में बलात्कार का शिकार होने का पहली बार वर्णन किया था3—ने उन्हें एक पत्र लिखा: “पूछने के लिए धन्यवाद,” उसमें बस इतना लिखा था। “मुझे डर था कि मैं मर जाऊंगी, और किसी को कभी पता नहीं चलेगा कि क्या हुआ था।”
एक छोटे पायलट अध्ययन में, इन सवालों के बाद, मरीजों को मनोविश्लेषक के साथ एक सत्र में हुई घटना पर चर्चा करने का विकल्प दिया गया। ऐसे मरीजों में अगले वर्ष शारीरिक रूप से अस्वस्थ महसूस करने या दवा लेने के लिए डॉक्टर के पास वापस आने की संभावना 50 प्रतिशत कम थी।
तो ऐसा प्रतीत हुआ कि वे डॉक्टर के पास कम जा रहे थे क्योंकि वास्तव में उनकी चिंता और बीमारियाँ कम हो रही थीं। ये चौंकाने वाले परिणाम थे। ऐसा कैसे हो सकता है? विंसेंट को संदेह है कि इसका जवाब शर्म से जुड़ा है। उन्होंने मुझे बताया, "उस संक्षिप्त प्रक्रिया में, एक व्यक्ति अपने किसी करीबी को अपने बारे में कुछ ऐसा बताता है जिसे वह बेहद शर्मनाक मानता है, आमतौर पर अपने जीवन में पहली बार। और वह व्यक्ति इस अनुभव से बाहर आता है - 'मुझे अभी भी यह व्यक्ति स्वीकार करता है।' यह परिवर्तनकारी हो सकता है।" इससे यह पता चलता है कि सिर्फ़ बचपन का आघात ही इन समस्याओं, जैसे अवसाद और चिंता, का कारण नहीं है—बल्कि बचपन के आघात को छुपाना भी इसका कारण है। शर्म के मारे किसी को न बताना भी इसका कारण हो सकता है। जब आप इसे अपने मन में दबाकर रखते हैं, तो यह और गहरा घाव बन जाता है और शर्म की भावना बढ़ती जाती है। एक डॉक्टर होने के नाते, विंसेंट (दुर्भाग्यवश) समय मशीन तो नहीं बना सकते जिससे वे समय में वापस जाकर उस दुर्व्यवहार को रोक सकें। लेकिन

वे अपने मरीज़ों को इसे छुपाना बंद करने और शर्म महसूस करना बंद करने में मदद कर सकते हैं।
जैसा कि मैंने पहले चर्चा की थी, इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि अपमान की भावना अवसाद में बड़ी भूमिका निभाती है। मैंने सोचा कि क्या यह बात यहाँ प्रासंगिक है, और विंसेंट ने मुझसे कहा: “मेरा मानना है कि हम जो कर रहे हैं, उससे अपमान और आत्म-सम्मान की कमी में बहुत प्रभावी ढंग से कमी आ रही है।” उन्होंने इसे कैथोलिक चर्च में स्वीकारोक्ति के धर्मनिरपेक्ष रूप में देखना शुरू किया। “मैं यह बात एक धार्मिक व्यक्ति के रूप में नहीं कह रहा हूँ—क्योंकि मैं धार्मिक नहीं हूँ—लेकिन स्वीकारोक्ति अठारह सौ वर्षों से प्रचलन में है। शायद यह किसी बुनियादी मानवीय आवश्यकता को पूरा करती है, तभी तो यह इतने लंबे समय तक चली आ रही है।” आपको किसी को यह बताने की ज़रूरत होती है कि आपके साथ क्या हुआ है, और आपको यह जानने की ज़रूरत होती है कि वे आपको अपने से कमतर नहीं समझते। यह प्रमाण बताता है कि किसी व्यक्ति को उसके बचपन के आघात से फिर से जोड़कर, और उसे यह दिखाकर कि कोई बाहरी व्यक्ति इसे शर्मनाक नहीं मानता, आप उसे इसके कुछ नकारात्मक प्रभावों से मुक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। “तो क्या बस इतना ही करना काफी है?” विंसेंट ने मुझसे पूछा। नहीं। लेकिन यह एक बहुत बड़ा कदम है।
क्या यह सही हो सकता है? अन्य वैज्ञानिक अध्ययनों से यह प्रमाण मिलता है कि शर्म लोगों को बीमार कर देती है। उदाहरण के लिए, एड्स संकट के दौरान, गुप्त रूप से समलैंगिक पुरुष, खुले तौर पर समलैंगिक पुरुषों की तुलना में औसतन दो से तीन साल पहले मर गए,5 भले ही उन्हें बीमारी के एक ही चरण में स्वास्थ्य सेवा मिली हो। अपने किसी हिस्से को दबा देना और उसे घृणित समझना आपके जीवन को ज़हर बना देता है। क्या यही प्रक्रिया यहाँ भी लागू हो रही है?
इस शोध में शामिल वैज्ञानिक इस बात पर ज़ोर देते हैं कि इस उत्साहवर्धक शुरुआती कदम को आगे बढ़ाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। यह तो बस शुरुआत है। विंसेंट के वैज्ञानिक सहयोगी रॉबर्ट एंडा ने मुझसे कहा, "अभी मुझे लगता है कि विज्ञान के लिहाज़ से इस पर काम होना बाकी है। आपने जिस विषय पर सवाल उठाया है, उसके लिए एक नई सोच और कई पीढ़ियों के अध्ययनों की

ज़रूरत होगी, जो इन सभी पहलुओं को एक साथ जोड़ सकें। यह काम अभी तक नहीं हो पाया है।"

बचपन में मुझ पर हुए हिंसा और दुर्व्यवहार के बारे में मैंने अपनी उम्र के पच्चीसवें दशक तक किसी से बात नहीं की, जब तक कि मुझे एक बेहतरीन थेरेपिस्ट नहीं मिल गया। मैं उन्हें अपने बचपन की कहानी सुना रही थी, और मैंने उन्हें वही कहानी सुनाई जो मैंने खुद को पूरी जिंदगी सुनाई थी: कि मैंने ये सब इसलिए झेला क्योंकि मैंने कुछ गलत किया था, और इसलिए मैं इसकी हकदार थी। “सुनो तुम क्या कह रहे हो,” उन्होंने मुझसे कहा। पहले तो मुझे उनकी बात समझ नहीं आई। लेकिन फिर उन्होंने उसे दोहराया। “क्या तुम्हें लगता है कि किसी भी बच्चे के साथ ऐसा बर्ताव किया जाना चाहिए? अगर तुम किसी वयस्क को दस साल के बच्चे से ऐसा कहते हुए देखो तो तुम क्या कहोगे?”
क्योंकि मैंने इन यादों को छिपाकर रखा था, इसलिए मैंने उस समय जो कहानी गढ़ी थी, उस पर कभी सवाल नहीं उठाया था। यह मुझे स्वाभाविक लगती थी। इसलिए मुझे उनका सवाल चौंकाने वाला लगा।
पहले तो मैंने उन वयस्कों का बचाव किया जिन्होंने ऐसा व्यवहार किया था।
मैंने अपने बचपन की उन यादों को कुरेदने की कोशिश की। धीरे-धीरे समय बीतने के साथ ही मुझे समझ में आया कि वह क्या कह रहा था।
और मुझे शर्म से सचमुच मुक्ति का एहसास हुआ।

अध्याय 22

पुनर्संबंध सात: भविष्य का पुनर्स्थापन

अवसाद और चिंता से उबरने के इन प्रयासों में एक और बाधा थी—और यह अब तक मेरे द्वारा सामना की गई किसी भी बाधा से कहीं अधिक बड़ी प्रतीत हो रही थी। यदि आप उन तरीकों से पुनः जुड़ने का प्रयास करने जा रहे हैं जिनका मैंने वर्णन किया है—यदि आप (उदाहरण के लिए) एक समुदाय विकसित करने जा रहे हैं, अपने कार्यस्थल को लोकतांत्रिक बनाने जा रहे हैं, या अपने आंतरिक मूल्यों का पता लगाने के लिए समूह स्थापित करने जा रहे हैं—तो आपको समय और आत्मविश्वास की आवश्यकता होगी।
लेकिन हम लगातार इन दोनों चीजों से वंचित होते जा रहे हैं। ज्यादातर लोग हर समय काम करते रहते हैं और भविष्य को लेकर अनिश्चित हैं। वे थके-हारे हैं और उन्हें लगता है कि हर साल उन पर दबाव बढ़ता जा रहा है। जब दिन गुजारना ही एक संघर्ष जैसा लगे, तो किसी बड़े संघर्ष में शामिल होना मुश्किल हो जाता है। पहले से ही थके-हारे लोगों से और अधिक जिम्मेदारी लेने को कहना लगभग एक ताना मारने जैसा लगता है।
लेकिन इस किताब पर शोध करते समय, मुझे एक ऐसे प्रयोग के बारे में पता चला जो लोगों को समय वापस देने और भविष्य में आत्मविश्वास की भावना पैदा करने के लिए बनाया गया है।

1970 के दशक के मध्य में, कनाडा सरकार के कुछ अधिकारियों ने—जाहिर तौर पर संयोगवश—मैनिटोबा के ग्रामीण प्रांत में स्थित डॉफिन नामक एक छोटे से कस्बे को चुना। वे जानते थे कि देखने में यह कोई खास जगह नहीं थी। निकटतम

शहर, विन्निपेग, यहाँ से चार घंटे की ड्राइव पर था। यह मैदानी इलाकों के बीचोंबीच स्थित था, और यहाँ रहने वाले अधिकांश लोग किसान थे जो कैनोला नामक फसल उगाते थे। यहाँ के सत्रह हज़ार लोग अपनी पूरी मेहनत करते थे, लेकिन फिर भी उन्हें संघर्ष करना पड़ता था। जब कैनोला की फसल अच्छी होती थी, तो सभी की स्थिति अच्छी होती थी—स्थानीय कार डीलरशिप में कारें बिकती थीं और बार में शराब। जब कैनोला की फसल खराब होती थी, तो सभी को परेशानी होती थी।
फिर एक दिन डौफिन के लोगों को बताया गया कि देश की लिबरल सरकार के एक साहसिक निर्णय के कारण उन्हें एक प्रयोग का हिस्सा बनने के लिए चुना गया है। लंबे समय से, कनाडाई लोग सोच रहे थे कि क्या वह कल्याणकारी राज्य जिसे वे वर्षों से रुक-रुक कर विकसित कर रहे थे, बहुत बोझिल और अक्षम था और पर्याप्त लोगों को कवर नहीं कर पा रहा था। कल्याणकारी राज्य का उद्देश्य एक सुरक्षा जाल स्थापित करना है जिसके नीचे किसी को भी गिरने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए: सुरक्षा का एक आधारभूत स्तर जो लोगों को गरीब होने से और चिंता से बचाएगा। लेकिन पता चला कि कनाडा में अभी भी बहुत गरीबी और बहुत असुरक्षा थी। कुछ तो गड़बड़ थी।
तो किसी के मन में एक बेहद सरल सा विचार आया। अब तक कल्याणकारी राज्य ने अभावों को भरने का काम किया था—यानी एक निश्चित स्तर से नीचे गिरे लोगों को सहारा देकर उन्हें ऊपर उठाने का प्रयास किया था। लेकिन उन्होंने सोचा कि अगर असुरक्षा का मतलब जीवनयापन के लिए पर्याप्त धन न होना है, तो क्या होगा अगर हम बिना किसी शर्त के सभी को पर्याप्त धन दे दें? क्या होगा अगर हम कनाडा के हर नागरिक—युवा, बूढ़े, सभी को—हर साल एक चेक भेज दें जो उनके जीवनयापन के लिए पर्याप्त हो? इसकी दर सोच-समझकर तय की जाएगी। आपको जीवित रहने के लिए पर्याप्त धन मिलेगा, लेकिन विलासिता के लिए नहीं। उन्होंने इसे सार्वभौमिक बुनियादी आय का नाम दिया। लोगों के गिरने पर उन्हें सहारा देने के बजाय, उन्होंने उस आधार को ऊपर उठाने का प्रस्ताव रखा जिस पर हर कोई खड़ा है।
यह विचार रिचर्ड निक्सन जैसे दक्षिणपंथी राजनेताओं द्वारा भी उठाया गया था, लेकिन इसे पहले कभी आजमाया नहीं गया था। इसलिए कनाडाई लोगों ने इसे एक ही स्थान पर करने का निर्णय लिया। इसी तरह कई वर्षों तक, डौफिन के लोगों को यह गारंटी दी गई: आप में से प्रत्येक को सरकार द्वारा बिना किसी शर्त के

19,000 अमेरिकी डॉलर (आज के हिसाब से) के बराबर राशि दी जाएगी। आपको चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसा कुछ भी नहीं है जो आप कर सकें जिससे यह बुनियादी आय आपसे छीन ली जाए। यह आपका अधिकार है।

और फिर वे पीछे हटकर देखने लगे कि आगे क्या होता है।

उस समय टोरंटो में एवलिन फॉरगेट नाम की एक युवा अर्थशास्त्र की छात्रा थी, और एक दिन उसके एक प्रोफेसर ने कक्षा को इस प्रयोग के बारे में बताया। वह बहुत प्रभावित हुई। लेकिन फिर, प्रयोग के तीन साल बाद, कनाडा में सत्ता एक कंजर्वेटिव सरकार के हाथों में आ गई, और कार्यक्रम अचानक बंद कर दिया गया। गारंटीशुदा आय समाप्त हो गई। जिन लोगों को चेक मिलते थे, उनके अलावा—और एक अन्य व्यक्ति को छोड़कर—यह कार्यक्रम जल्दी ही भुला दिया गया।
तीस साल बाद, अर्थशास्त्र की वह युवा छात्रा, एवलिन, मैनिटोबा विश्वविद्यालय के मेडिकल स्कूल में प्रोफेसर बन चुकी थीं, और उन्हें लगातार कुछ परेशान करने वाले सबूत मिलते रहे। यह एक स्थापित तथ्य है कि आप जितने गरीब होंगे, अवसाद या चिंता से ग्रस्त होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी—और लगभग हर तरह से बीमार होने की संभावना भी उतनी ही अधिक होगी। संयुक्त राज्य अमेरिका में, यदि आपकी आय $20,0002 से कम है, तो $70,000 या उससे अधिक कमाने वाले व्यक्ति की तुलना में अवसादग्रस्त होने की संभावना दोगुनी से भी अधिक है। और यदि आपको अपनी संपत्ति से नियमित आय प्राप्त होती है, तो आपको चिंता विकार होने की संभावना संपत्ति से कोई आय प्राप्त न करने वाले व्यक्ति की तुलना में दस गुना कम है। उन्होंने मुझसे कहा, "मुझे जो बात बेहद चौंकाने वाली लगती है, वह है गरीबी और लोगों द्वारा ली जाने वाली मनोदशा को बदलने वाली दवाओं की संख्या के बीच सीधा संबंध—वे अवसादरोधी दवाएं जो वे दिन गुजारने के लिए लेते हैं।" एवलिन का मानना था कि यदि आप वास्तव में इन समस्याओं का समाधान करना चाहते हैं, तो आपको इन सवालों से निपटना होगा।

और इस तरह एवलिन उस पुराने प्रयोग के बारे में सोचने लगी जो दशकों पहले हुआ था। उसके परिणाम क्या थे? क्या जिन लोगों को गारंटीशुदा आय दी गई थी, वे

स्वस्थ हुए? उनके जीवन में और क्या बदलाव आए होंगे? उसने उस समय लिखे गए अकादमिक अध्ययनों की खोज शुरू की। उसे कुछ नहीं मिला। इसलिए उसने पत्र लिखना और फोन करना शुरू किया। वह जानती थी कि उस समय उस प्रयोग का गहन अध्ययन किया जा रहा था—कि ढेर सारा डेटा इकट्ठा किया गया था। यही तो मुख्य बात थी: यह एक अध्ययन था। आखिर वह अध्ययन कहाँ गया?
पांच साल तक चली गहन छानबीन के बाद आखिरकार उन्हें जवाब मिल गया। उन्हें बताया गया कि प्रयोग के दौरान इकट्ठा किया गया डेटा राष्ट्रीय अभिलेखागार में छिपा हुआ था और कचरे में फेंके जाने की कगार पर था। उन्होंने मुझे बताया, “मैं वहाँ पहुँची और मुझे ज़्यादातर डेटा कागज़ों में लिपटा हुआ मिला। असल में, वह बक्सों में रखा था। अठारह सौ घन फुट था। यानी अठारह सौ बड़े-बड़े बक्से, कागज़ों से भरे हुए।” किसी ने भी कभी परिणामों का हिसाब-किताब नहीं किया था। जब कंजर्वेटिव सत्ता में आए, तो वे नहीं चाहते थे कि कोई और छानबीन करे—उनका मानना था कि यह प्रयोग समय की बर्बादी थी और उनके नैतिक मूल्यों के विपरीत था।
इसलिए एवलिन और शोधकर्ताओं की एक टीम ने यह पता लगाने का लंबा काम शुरू किया कि इतने वर्षों पहले बुनियादी आय के प्रयोग ने वास्तव में क्या हासिल किया था। साथ ही, उन्होंने उन लोगों का पता लगाना शुरू किया जिन्होंने इसे जिया था, ताकि इसके दीर्घकालिक प्रभावों का पता लगाया जा सके।

कार्यक्रम से गुज़र चुके लोगों से बात करते समय एवलिन को सबसे पहले जो बात चौंकाई, वह यह थी कि उन्हें यह कार्यक्रम कितनी अच्छी तरह याद था। हर किसी के पास इस कार्यक्रम से उनके जीवन पर पड़े प्रभाव के बारे में एक कहानी थी। उन्होंने एवलिन को बताया कि मुख्य रूप से, "पैसा एक बीमा पॉलिसी की तरह काम करता था। इससे बच्चों को एक और साल स्कूल में रखने या न रखने की चिंता से मुक्ति मिल जाती थी, और ज़रूरी खर्चों को चुकाने की चिंता भी दूर हो जाती थी।"
यह एक रूढ़िवादी कृषि प्रधान समुदाय था, और सबसे बड़े बदलावों में से एक महिलाओं के आत्म-सम्मान में आया। एवलिन एक ऐसी महिला से मिलीं, जिन्होंने अपनी पेंशन का इस्तेमाल अपने परिवार में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाली पहली महिला बनने के लिए किया था। उन्होंने लाइब्रेरियन बनने का प्रशिक्षण लिया और समुदाय में सबसे सम्मानित व्यक्तियों में से एक बन गईं। उन्होंने

एवलिन को अपनी दोनों बेटियों के स्नातक होने की तस्वीरें दिखाईं और बताया कि उन्हें कितना गर्व है कि वह उनके लिए एक आदर्श बन सकीं।
अन्य लोगों ने बताया कि कैसे इस योजना ने उन्हें जीवन में पहली बार लगातार बनी रहने वाली असुरक्षा से उबरने का मौका दिया। एक महिला का पति विकलांग था और उसके छह बच्चे थे, और वह अपने घर के सामने वाले कमरे में लोगों के बाल काटकर अपना गुजारा करती थी। उसने बताया कि सार्वभौमिक आय योजना के कारण पहली बार उनके परिवार को कुछ राहत मिली—ये छोटी-छोटी चीजें थीं जिनसे जीवन थोड़ा बेहतर हो गया।
ये कहानियां दिल को छू लेने वाली थीं—लेकिन असली तथ्य आंकड़ों के विश्लेषण में छिपे थे। वर्षों तक डेटा संकलित करने के बाद, एवलिन ने कुछ प्रमुख प्रभाव खोजे, जो इस प्रकार हैं:3 छात्र स्कूल में अधिक समय तक रहे और वहां उनका प्रदर्शन बेहतर हुआ। कम वजन वाले शिशुओं की संख्या में कमी आई, क्योंकि अधिक महिलाओं ने तैयार होने तक बच्चे पैदा करने में देरी की। नवजात शिशुओं वाले माता-पिता उनकी देखभाल के लिए घर पर अधिक समय तक रहे और काम पर जल्दी वापस नहीं लौटे। कुल कार्य घंटों में मामूली गिरावट आई, क्योंकि लोगों ने अपने बच्चों के साथ या पढ़ाई में अधिक समय बिताया। लेकिन एक नतीजा ऐसा था जो मुझे विशेष रूप से महत्वपूर्ण लगा।

एवलिन ने भाग लेने वाले लोगों के मेडिकल रिकॉर्ड की जांच की और उन्होंने पाया, जैसा कि उन्होंने मुझे बताया, कि "मनोदशा संबंधी विकारों की शिकायत लेकर डॉक्टर के पास आने वाले लोगों की संख्या कम हो गई थी।" समुदाय में अवसाद और चिंता में उल्लेखनीय कमी आई। गंभीर अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों के मामले में, जिनमें मरीज़ को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ता था, केवल तीन वर्षों में 9 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई। ऐसा क्यों था? एवलिन ने निष्कर्ष निकालते हुए कहा, "इससे लोगों के रोजमर्रा के जीवन में मौजूद तनाव कम हो गया या खत्म हो गया।" आपको पता था कि अगले महीने और अगले साल आपकी आमदनी सुरक्षित रहेगी, इसलिए आप भविष्य में अपनी एक स्थिर छवि बना सकते थे।

उन्होंने मुझे बताया कि इसका एक और अप्रत्याशित प्रभाव पड़ा। अगर आपको पता है कि आपके पास सुरक्षित रूप से जीवन यापन करने के लिए पर्याप्त धन है, चाहे कुछ भी हो जाए, तो आप ऐसी नौकरी ठुकरा सकते हैं जो आपके साथ बुरा व्यवहार करती हो या जिसे आप अपमानजनक मानते हों। वे कहती हैं, "इससे आप अपनी मौजूदा नौकरी के बंधक कम हो जाते हैं, और कुछ नौकरियां ऐसी होती हैं जिन्हें लोग सिर्फ़ गुज़ारा करने के लिए करते हैं, वे बहुत ही भयानक और अपमानजनक होती हैं।" इससे आपको "यह कहने की थोड़ी सी शक्ति मिलती है कि - मुझे यहाँ रहने की ज़रूरत नहीं है।" इसका मतलब यह था कि नियोक्ताओं को काम को और अधिक आकर्षक बनाना पड़ा। और समय के साथ, इससे शहर में असमानता कम होने लगी - जिससे हम यह उम्मीद कर सकते हैं कि सामाजिक स्थिति में अत्यधिक अंतर के कारण होने वाली मंदी भी कम होगी।
एवलिन के लिए, यह सब हमें अवसाद की प्रकृति के बारे में कुछ मूलभूत बातें बताता है। उन्होंने मुझसे कहा, "अगर यह सिर्फ़ एक मस्तिष्क विकार होता, अगर यह सिर्फ़ एक शारीरिक बीमारी होती, तो गरीबी के साथ इतना मज़बूत संबंध देखने को नहीं मिलता," और गारंटीकृत बुनियादी आय देने से इसमें इतनी महत्वपूर्ण कमी नहीं आती। उन्होंने आगे कहा, "निश्चित रूप से, इससे इसे प्राप्त करने वाले व्यक्तियों का जीवन अधिक आरामदायक हो जाता है - जो एक अवसादरोधी दवा की तरह काम करता है।"
आज जब एवलिन दुनिया को देखती हैं और यह देखती हैं कि 1970 के दशक के मध्य के आदर्श समाज से यह कितनी बदल गई है, तो उन्हें लगता है कि इस तरह के कार्यक्रम की आवश्यकता—सभी समाजों में—और भी बढ़ गई है। उस समय, “लोग हाई स्कूल से स्नातक होने के बाद नौकरी पाने और एक ही कंपनी में या कम से कम एक ही उद्योग में 65 वर्ष की आयु तक काम करने की उम्मीद करते थे, और फिर एक अच्छी सोने की घड़ी और अच्छी पेंशन के साथ सेवानिवृत्त होते थे।” लेकिन “आज लोग रोजगार में उस तरह की स्थिरता पाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं… मुझे नहीं लगता कि वे दिन कभी वापस आएंगे। हम एक वैश्वीकृत दुनिया में रहते हैं। दुनिया मौलिक रूप से बदल गई है।” हम पीछे जाकर सुरक्षा हासिल नहीं कर सकते, खासकर जब रोबोट और तकनीक अधिकाधिक नौकरियों को अप्रचलित बना रहे हैं—लेकिन हम आगे बढ़ सकते हैं, सभी के लिए बुनियादी आय की ओर। जैसा कि बराक ओबामा ने अपने राष्ट्रपति कार्यकाल के अंत में एक साक्षात्कार में सुझाव दिया था, सार्वभौमिक आय सुरक्षा को पुनः स्थापित करने का सबसे

अच्छा साधन हो सकता है, खोई हुई दुनिया को फिर से बनाने के झूठे वादों से नहीं, बल्कि कुछ विशिष्ट रूप से नया करके।
कनाडा के राष्ट्रीय अभिलेखागार में डेटा के उन धूल भरे बक्सों में दफन, एवलिन को इक्कीसवीं सदी के लिए सबसे महत्वपूर्ण अवसादरोधी दवाओं में से एक मिल सकती थी।

मैं इसके निहितार्थों को और अधिक समझना चाहता था, और इससे संबंधित अपनी चिंताओं और प्रश्नों का पता लगाना चाहता था, इसलिए मैं रुटगर ब्रेगमैन नामक एक प्रतिभाशाली डच आर्थिक इतिहासकार से मिलने गया। वे सार्वभौमिक बुनियादी आय के विचार के अग्रणी यूरोपीय समर्थक हैं।4 हमने बर्गर खाए और कैफीनयुक्त पेय पिए और देर रात तक इस सब के निहितार्थों पर चर्चा करते रहे। उन्होंने कहा, “बार-बार हम सामूहिक समस्या का दोष व्यक्ति पर डाल देते हैं। तो आप उदास हैं? आपको गोली ले लेनी चाहिए। आपके पास नौकरी नहीं है? किसी जॉब कोच के पास जाएं—हम आपको रिज्यूमे लिखना या लिंक्डइन से जुड़ना सिखाएंगे। लेकिन जाहिर है, यह समस्या की जड़ तक नहीं पहुंचता… बहुत कम लोग इस बारे में सोच रहे हैं कि वास्तव में हमारे श्रम बाजार और हमारे समाज के साथ क्या हुआ है, कि ये (निराशा के रूप) हर जगह उभर रहे हैं।” उनका कहना है कि मध्यम वर्ग के लोग भी कुछ महीनों बाद अपने जीवन को लेकर अनिश्चितता की गंभीर समस्या से जूझ रहे हैं। वैकल्पिक उपाय—एक निश्चित आय—का उद्देश्य आंशिक रूप से इस अपमान को दूर करके सुरक्षा प्रदान करना है। जैसा कि उन्होंने अपनी पुस्तक 'यूटोपिया फॉर रियलिस्ट्स' में दर्ज किया है, इसे अब कई स्थानों पर छोटे पैमाने पर आजमाया जा चुका है। वे बताते हैं कि इसमें हमेशा एक पैटर्न होता है। जब इसे पहली बार प्रस्तावित किया जाता है, तो लोग कहते हैं—क्या, बस पैसे बाँट दें? इससे तो काम करने की नैतिकता नष्ट हो जाएगी। लोग इसे शराब, ड्रग्स और टीवी देखने में खर्च कर देंगे। और फिर इसके परिणाम सामने आते हैं।
उदाहरण के लिए, ग्रेट स्मोकी माउंटेंस में, आठ हज़ार लोगों का एक मूल अमेरिकी आदिवासी समूह है, जिन्होंने एक कैसीनो खोलने का फैसला किया। लेकिन उन्होंने इसे थोड़ा अलग तरीके से किया। उन्होंने तय किया कि वे मुनाफे को समूह के सभी सदस्यों में बराबर बाँटेंगे—सभी को सालाना 6,000 डॉलर का चेक मिलेगा, जो बाद में बढ़कर 9,000 डॉलर हो जाएगा। यह असल में सभी

के लिए एक सार्वभौमिक बुनियादी आय थी। बाहरी लोगों ने उन्हें पागल कहा। लेकिन जब समाजशास्त्रियों ने इस कार्यक्रम का विस्तार से अध्ययन किया, तो पता चला कि इस गारंटीशुदा आय ने एक बड़ा बदलाव लाया। माता-पिता ने अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताना शुरू कर दिया, और तनाव कम होने के कारण वे अपने बच्चों के साथ बेहतर तरीके से जुड़ पाए। नतीजा? एडीएचडी और बचपन के अवसाद जैसी व्यवहार संबंधी समस्याएं 40 प्रतिशत तक कम हो गईं।5 मुझे इतने ही समय में बच्चों में मानसिक समस्याओं में इतनी कमी का कोई और उदाहरण नहीं मिला। उन्होंने ऐसा माता-पिता को अपने बच्चों के साथ जुड़ने के लिए अधिक समय देकर किया।
दुनिया भर में—ब्राजील से लेकर भारत तक—इन प्रयोगों का नतीजा एक जैसा ही निकलता है। रटगर ने मुझसे कहा: “जब मैं लोगों से पूछता हूँ—‘बुनियादी आय मिलने पर आप [व्यक्तिगत रूप से] क्या करेंगे?’ तो लगभग 99 प्रतिशत लोग कहते हैं—‘मेरे सपने हैं, मेरी महत्वाकांक्षाएँ हैं, मैं कुछ महत्वाकांक्षी और उपयोगी काम करूँगा।’” लेकिन जब वह उनसे पूछते हैं कि उनके अनुसार अन्य लोग बुनियादी आय मिलने पर क्या करेंगे, तो वे कहते हैं—अरे, वे तो बेजान ज़ॉम्बी बन जाएँगे, वे सारा दिन नेटफ्लिक्स देखते रहेंगे।

वह कहते हैं कि यह कार्यक्रम एक बड़ा बदलाव लाता है—लेकिन वह नहीं जैसा ज़्यादातर लोग कल्पना करते हैं। रटगर का मानना है कि सबसे बड़ा बदलाव लोगों के काम के प्रति नज़रिए में आएगा।6 जब रटगर लोगों से पूछते हैं कि वे वास्तव में काम पर क्या करते हैं, और क्या उन्हें लगता है कि यह सार्थक है, तो वे यह देखकर हैरान रह जाते हैं कि कितने लोग आसानी से यह मान लेते हैं कि उनका काम व्यर्थ है और दुनिया में कुछ भी योगदान नहीं देता। रटगर कहते हैं कि गारंटीशुदा आय की कुंजी,7, यह है कि यह लोगों को 'ना' कहने की शक्ति देती है। पहली बार, वे उन नौकरियों को छोड़ सकेंगे जो अपमानजनक, शर्मनाक या कष्टदायक हैं। ज़ाहिर है, कुछ उबाऊ काम तो करने ही पड़ेंगे। इसका मतलब है कि नियोक्ताओं को या तो बेहतर वेतन या बेहतर काम करने की स्थितियाँ देनी होंगी। एक ही झटके में, सबसे खराब नौकरियाँ, वे नौकरियाँ जो सबसे ज़्यादा अवसाद और चिंता का कारण बनती हैं, उन्हें श्रमिकों को आकर्षित करने के लिए पूरी तरह से सुधारना होगा।

लोग अपनी मान्यताओं के आधार पर व्यवसाय स्थापित करने, अपने समुदाय को बेहतर बनाने के लिए कोट्टी-शैली की परियोजनाएं चलाने, अपने बच्चों और बुजुर्ग रिश्तेदारों की देखभाल करने के लिए स्वतंत्र होंगे। ये सभी वास्तविक कार्य हैं—लेकिन अक्सर बाजार इस तरह के कार्यों को पुरस्कृत नहीं करता। रटगर कहते हैं, जब लोगों को 'ना' कहने की स्वतंत्रता होगी, तो "मुझे लगता है कि कार्य की परिभाषा कुछ मूल्यवान योगदान देना—दुनिया को थोड़ा और रोचक या थोड़ा और सुंदर बनाना" बन जाएगी।
स्पष्ट रूप से कहें तो, यह एक खर्चीला प्रस्ताव है—वास्तविक गारंटीशुदा आय किसी भी विकसित देश की राष्ट्रीय संपत्ति का एक बड़ा हिस्सा ले लेगी। फिलहाल, यह एक दूर का लक्ष्य है। लेकिन सभ्यता को बढ़ावा देने वाले हर प्रस्ताव की शुरुआत एक काल्पनिक सपने के रूप में हुई थी—कल्याणकारी राज्य से लेकर महिलाओं के अधिकारों और समलैंगिकों की समानता तक। राष्ट्रपति ओबामा ने कहा था कि यह अगले बीस वर्षों में संभव हो सकता है।8 यदि हम अभी से इसके लिए तर्क और अभियान शुरू कर दें—एक अवसादरोधी दवा के रूप में; उस व्यापक तनाव से निपटने के एक तरीके के रूप में जो हममें से बहुतों को जकड़ रहा है—तो समय के साथ, यह हमें उन कारकों में से एक को समझने में भी मदद करेगा जो इस सारी निराशा का मूल कारण हैं। रटगर ने मुझे समझाया कि यह उन लोगों को एक सुरक्षित भविष्य प्रदान करने का एक तरीका है जो अपने लिए एक भविष्य देखने की क्षमता खो रहे हैं; हम सभी को अपने जीवन और अपनी संस्कृति को बदलने के लिए सांस लेने की जगह वापस देने का एक तरीका है।

जब मैं अवसाद और चिंता के इन सात अस्थायी समाधानों पर विचार कर रहा था, तो मुझे यह एहसास हुआ कि इनके लिए हममें और हमारे समाज में बड़े बदलावों की आवश्यकता है। जब मुझे ऐसा महसूस होता, तो मेरे मन में एक दबी हुई आवाज़ आती। वह कहती—कुछ भी कभी नहीं बदलेगा। सामाजिक परिवर्तन के जिन रूपों की आप वकालत कर रहे हैं, वे महज़ एक कल्पना हैं। हम यहीं अटके हुए हैं। क्या आपने समाचार देखे हैं? क्या आपको लगता है कि सकारात्मक बदलाव आने वाले हैं?
जब भी मेरे मन में ये विचार आते थे, तो मुझे हमेशा अपने सबसे करीबी दोस्तों में से एक की याद आती थी।

1993 में, पत्रकार एंड्रयू सुलिवन को एचआईवी पॉजिटिव पाया गया। यह एड्स संकट का चरम दौर था। दुनिया भर में समलैंगिक पुरुष मर रहे थे। इलाज का कोई नामोनिशान नहीं था। एंड्रयू के मन में पहला विचार आया: मैं इसी का हकदार हूँ। मैंने खुद ही यह मुसीबत मोल ली है। उनका पालन-पोषण एक कैथोलिक परिवार में समलैंगिकता विरोधी संस्कृति में हुआ था। बचपन में उन्हें लगता था कि वे पूरी दुनिया में इकलौते समलैंगिक हैं, क्योंकि उन्होंने टीवी पर, सड़कों पर या किताबों में कभी अपने जैसा कोई नहीं देखा था। वे ऐसी दुनिया में रहते थे जहाँ अगर आप खुशकिस्मत होते, तो समलैंगिक होना मज़ाक का विषय होता, और अगर आप बदकिस्मत होते, तो आपको मुँह पर घूंसा पड़ जाता।
तो अब उसने सोचा—मुझे यही मिलना चाहिए था। यह जानलेवा बीमारी ही मेरी सजा है।
एंड्रयू के लिए, जब उसे बताया गया कि उसकी मृत्यु एड्स से होगी, तो उसके मन में एक तस्वीर कौंध गई। एक बार वह फिल्म देखने गया था और प्रोजेक्टर में कुछ गड़बड़ हो गई थी, जिससे तस्वीर पूरी तरह से बिगड़ गई थी—वह एक अजीब, न देखने लायक कोण पर दिखाई दे रही थी। कुछ मिनटों तक वह वैसे ही रही। उसे एहसास हुआ कि अब उसका जीवन उस सिनेमा हॉल में बैठने जैसा है, बस फर्क इतना है कि यह तस्वीर फिर कभी ठीक नहीं होगी।
कुछ समय बाद ही उन्होंने अमेरिका की प्रमुख पत्रिकाओं में से एक, न्यू रिपब्लिक के संपादक पद से इस्तीफा दे दिया। उनके सबसे करीबी दोस्त पैट्रिक एड्स से पीड़ित थे और उनकी मृत्यु निश्चित थी—वही नियति जिसके बारे में एंड्रयू को अब पूरा यकीन था कि उनका भी यही हाल होगा।
तो एंड्रयू मैसाचुसेट्स के केप कॉड के छोर पर बसे समलैंगिकों के इलाके प्रोविंसटाउन में मरने के लिए चले गए। उसी गर्मी में, समुद्र तट के पास एक छोटे से घर में, उन्होंने एक किताब लिखना शुरू किया। उन्हें पता था कि यह उनका आखिरी काम होगा, इसलिए उन्होंने एक ऐसे विचार का समर्थन करने का फैसला किया जो इतना अजीब और अटपटा था कि इससे पहले किसी ने भी उस पर कोई किताब नहीं लिखी थी। उनका प्रस्ताव था कि समलैंगिक लोगों को भी सीधे लोगों की तरह शादी करने की अनुमति मिलनी चाहिए। उन्हें लगा कि यही एकमात्र तरीका होगा जिससे समलैंगिक लोग उस आत्म-घृणा और शर्म से मुक्त हो सकेंगे जिसमें एंड्रयू खुद जकड़े हुए थे। उन्होंने सोचा, मेरे लिए तो बहुत देर हो चुकी है, लेकिन शायद यह मेरे बाद आने वालों की मदद कर सके।

एक साल बाद जब किताब—वर्चुअली नॉर्मल—प्रकाशित हुई, तो पैट्रिक की मृत्यु हो गई, और समलैंगिक विवाह जैसे बेतुके विचार का सुझाव देने के लिए एंड्रयू का व्यापक रूप से उपहास किया गया। एंड्रयू पर न केवल दक्षिणपंथियों ने, बल्कि कई समलैंगिक वामपंथियों ने भी हमला किया, जिन्होंने विवाह में विश्वास करने के कारण उन्हें गद्दार, समलैंगिक बनने की चाह रखने वाला और सनकी बताया। लेस्बियन एवेंजर्स नामक एक समूह ने उनके कार्यक्रमों में बंदूक की नोक पर उनका चेहरा रखकर विरोध प्रदर्शन किया। एंड्रयू ने भीड़ की ओर देखा और निराश हो गए। यह पागलपन भरा विचार—मरने से पहले उनका आखिरी प्रयास—स्पष्ट रूप से निष्फल होने वाला था।
जब मैं लोगों को यह कहते सुनता हूँ कि अवसाद और चिंता से निपटने के लिए हमें जो बदलाव करने की ज़रूरत है, वे हो ही नहीं सकते, तो मैं कल्पना करता हूँ कि मैं समय में पीछे चला जाऊँ, 1993 की गर्मियों में, प्रोविंसटाउन के उस बीच हाउस में, और एंड्रयू को कुछ कहूँ:
ठीक है, एंड्रयू, तुम्हें यकीन नहीं होगा, लेकिन आगे यही होने वाला है। आज से पच्चीस साल बाद, तुम ज़िंदा रहोगे। मुझे पता है; यह अविश्वसनीय है; लेकिन रुको—यह तो सबसे अच्छी बात नहीं है। तुम्हारी यह किताब—एक आंदोलन को जन्म देगी। और इस किताब का हवाला सुप्रीम कोर्ट के एक अहम फैसले में दिया जाएगा, जिसमें समलैंगिकों के लिए विवाह समानता की घोषणा की जाएगी। और मैं तुम्हारे और तुम्हारे होने वाले पति के साथ उस दिन रहूँगी जब तुम्हें अमेरिका के राष्ट्रपति का पत्र मिलेगा, जिसमें लिखा होगा कि समलैंगिक विवाह के लिए तुमने जो लड़ाई शुरू की थी, उसमें तुम्हारी वजह से कुछ हद तक सफलता मिली है। उस दिन वह व्हाइट हाउस को इंद्रधनुषी झंडे की तरह रोशन करेंगे। वह तुम्हें वहाँ रात के खाने पर बुलाएँगे, तुम्हारे काम के लिए धन्यवाद देने के लिए। और हाँ—वह राष्ट्रपति? वह अश्वेत होंगे।
यह किसी विज्ञान कथा जैसा लगता। लेकिन ऐसा हुआ। समलैंगिकों को दो हज़ार साल से जेल में डालने, अपमानित करने, पीटने और जलाने के रिवाज़ को पलटना कोई छोटी बात नहीं है। यह सिर्फ़ एक ही कारण से हुआ। क्योंकि काफ़ी संख्या में साहसी लोगों ने एकजुट होकर इसकी मांग की।
इस लेख को पढ़ने वाला हर व्यक्ति उन बड़े सामाजिक बदलावों का लाभार्थी है जो उस समय असंभव लगते थे जब पहली बार उनका प्रस्ताव रखा गया था। क्या आप एक महिला हैं? मेरी दादी-नानी को तो कानून के अनुसार चालीस साल की उम्र तक

अपना बैंक खाता खोलने की भी अनुमति नहीं थी। क्या आप एक श्रमिक हैं? जब श्रमिक संघों ने सप्ताहांत के लिए संघर्ष शुरू किया था, तब इसे एक काल्पनिक विचार कहकर उपहास उड़ाया गया था। क्या आप अश्वेत, एशियाई या विकलांग हैं? इस सूची को पूरा करने के लिए आपको मेरी आवश्यकता नहीं है। इसलिए मैंने खुद से कहा: अगर तुम्हारे मन में यह ख्याल आए कि हम अवसाद और चिंता के सामाजिक कारणों से निपट नहीं सकते, तो रुककर यह समझो कि यह खुद अवसाद और चिंता का ही एक लक्षण है। हाँ, अब हमें जो बदलाव चाहिए वे बहुत बड़े हैं। वे लगभग उतने ही बड़े हैं जितना समलैंगिक लोगों के साथ व्यवहार में आई क्रांति। लेकिन वह क्रांति तो हुई ही।
इन समस्याओं से निपटने के लिए हमारे सामने एक बहुत बड़ी चुनौती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह एक बहुत बड़ा संकट है। हम इसे नकार सकते हैं—लेकिन तब हम समस्या में ही फंसे रह जाएंगे। एंड्रयू ने मुझे सिखाया: एक बड़े संकट का सामना घर जाकर रोने से नहीं किया जा सकता। बल्कि बड़े लक्ष्य की तलाश की जाती है। कुछ ऐसा मांगा जाता है जो असंभव लगे—और उसे हासिल करने तक चैन से नहीं बैठा जाता।

यूरोप में सार्वभौमिक बुनियादी आय के लिए अभियान चलाने वाले प्रमुख नेता रटगर अक्सर किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में समाचार पढ़ते हैं जिसने अपने करियर में कोई क्रांतिकारी बदलाव किया हो। एक पचास वर्षीय व्यक्ति को एहसास होता है कि वह प्रबंधक के रूप में संतुष्ट नहीं है, इसलिए वह नौकरी छोड़ देता है और ओपेरा गायक बन जाता है। एक पैंतालीस वर्षीय महिला गोल्डमैन सैक्स छोड़ देती है और किसी चैरिटी संस्था में काम करने लगती है। रटगर ने मुझसे कहा, "इसे हमेशा किसी वीरतापूर्ण कार्य के रूप में प्रस्तुत किया जाता है," जब हम दोनों मिलकर अपना दसवां डाइट कोक पी रहे थे। लोग उनसे विस्मय से पूछते हैं: "क्या आप सचमुच वही करने जा रहे हैं जो आप करना चाहते हैं? क्या आप सचमुच अपना जीवन बदलने जा रहे हैं, ताकि आप कुछ ऐसा कर सकें जो आपको संतुष्टि दे?"
रटगर कहते हैं कि यह इस बात का संकेत है कि हम कितनी बुरी तरह से गलत राह पर चले गए हैं, कि संतोषजनक काम को लॉटरी जीतने जैसी एक दुर्लभ घटना के रूप में देखा जाता है, न कि उस तरह से जीने के रूप में जैसा हम सभी को जीना चाहिए। वे कहते हैं कि सभी को गारंटीकृत बुनियादी आय देना "वास्तव में इस

बारे में है कि हम सभी को यह बताएं - 'बेशक आप वही करेंगे जो आप करना चाहते हैं। आप एक इंसान हैं। आपको केवल एक बार ही जीवन मिलता है। आप इसके बजाय क्या करना चाहेंगे - कुछ ऐसा जो आप नहीं करना चाहते?'"

निष्कर्ष: घर वापसी

अपना शोध पूरा करने और इस पुस्तक का अधिकांश भाग लिखने के बाद, एक दोपहर मैं लंदन में घंटों तक यूं ही घूमता रहा। तभी मुझे एहसास हुआ कि मैं उस शॉपिंग सेंटर से बस थोड़ी ही दूर हूँ जहाँ मैंने किशोरावस्था में लगभग बीस साल पहले अपनी पहली एंटीडिप्रेसेंट गोली ली थी। मैं वहाँ पहुँचा और उस दरवाजे पर खड़ा हो गया, और मुझे वह कहानी याद आ गई जिस पर मैंने उस दिन और उसके बाद लंबे समय तक विश्वास किया था। मेरे डॉक्टर ने, बड़ी दवा कंपनियों ने और उस समय की सबसे ज़्यादा बिकने वाली किताबों ने मुझे यही बताया था: समस्या तुम्हारे दिमाग में है। यह एक रासायनिक असंतुलन है। तुम्हारी टूटी हुई प्रणाली को ठीक करने की ज़रूरत है, और यही इसका समाधान है।
लोग मेरे सामने से फार्मेसी में आ-जा रहे थे, और अवसादरोधी दवाइयों की व्यापकता को देखते हुए, मुझे पता था कि उनमें से कुछ लोग अपनी गोलियां लेने जा रहे होंगे। शायद उनमें से कोई पहली बार गोली निगलने वाला था, और फिर यह पूरी कहानी नए सिरे से शुरू हो जाती।
मैं सोचने लगा कि अब मैं अपने उस किशोर रूप से क्या कहूँगा—जो कुछ मैंने सीख लिया है—अगर मैं समय में वापस जा पाता और उस जगह पर पहली गोली निगलने से पहले उससे बात कर पाता।
मैं कोशिश करूँगा, और मुझे उम्मीद है, कि मैं उस किशोर को उसकी परेशानी की एक ज़्यादा सच्ची कहानी सुना सकूँ। मैं कहूँगा कि अब तक जो कुछ भी तुम्हें बताया गया है, वह झूठ है। इसका मतलब यह नहीं है कि सभी रासायनिक अवसादरोधी दवाएँ खराब होती हैं: कुछ विश्वसनीय वैज्ञानिक तर्क देते हैं कि ये कुछ उपयोगकर्ताओं को अस्थायी राहत देती हैं, और इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया

जाना चाहिए। झूठी कहानी यह दावा है कि अवसाद मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन के कारण होता है और अधिकांश लोगों के लिए इसका प्राथमिक समाधान रासायनिक अवसादरोधी दवा है। इस कहानी ने बड़ी फार्मा कंपनियों को 100 अरब डॉलर से ज़्यादा का मुनाफा दिलाया है,1 जो इस कहानी के बने रहने का एक महत्वपूर्ण कारण है।
मैं समझाना चाहूँगा कि असलियत तो वैज्ञानिकों को दशकों से पता है। अवसाद और चिंता के तीन प्रकार के कारण होते हैं—जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक। ये सभी वास्तविक हैं, और इनमें से किसी को भी रासायनिक असंतुलन जैसी किसी सरल अवधारणा से परिभाषित नहीं किया जा सकता। सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारणों को लंबे समय से नज़रअंदाज़ किया गया है, जबकि ऐसा लगता है कि इनके बिना जैविक कारण तो उत्पन्न ही नहीं होते।
मैं समझाता कि ये कारण कोई निरर्थक और निरर्थक सिद्धांत नहीं हैं। ये दुनिया के प्रमुख चिकित्सा संस्थानों के आधिकारिक निष्कर्ष हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन—दुनिया की अग्रणी चिकित्सा संस्था—ने 2012 में इन प्रमाणों का सटीक सारांश प्रस्तुत करते हुए कहा था: “मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक रूप से उत्पन्न होता है: मानसिक स्वास्थ्य की उपस्थिति या अनुपस्थिति सर्वोपरि एक सामाजिक सूचक है और इसलिए इसके लिए सामाजिक और व्यक्तिगत दोनों समाधानों की आवश्यकता होती है।”
संयुक्त राष्ट्र ने 2017 में विश्व स्वास्थ्य दिवस के लिए अपने आधिकारिक बयान में स्पष्ट किया कि "अवसाद का प्रमुख जैव-चिकित्सा संबंधी दृष्टिकोण" "अनुसंधान परिणामों के पक्षपातपूर्ण और चयनात्मक उपयोग" पर आधारित है जो "लाभ से अधिक हानि पहुंचाता है, स्वास्थ्य के अधिकार को कमजोर करता है और इसे त्याग देना चाहिए।" उन्होंने कहा कि इस बात के "बढ़ते प्रमाण" हैं कि अवसाद के गहरे कारण हैं, इसलिए यद्यपि दवाओं की कुछ भूमिका है, हमें उनका उपयोग "उन मुद्दों को संबोधित करने के लिए बंद करना होगा जो सामाजिक समस्याओं से निकटता से संबंधित हैं।" हमें "रासायनिक असंतुलन" पर ध्यान केंद्रित करने से हटकर "शक्ति असंतुलन" पर ध्यान केंद्रित करने की ओर बढ़ना होगा।
इसलिए मैं उस किशोर लड़के को यह बताना चाहूंगा कि इन निष्कर्षों का उसके दर्द पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ेगा।

आप टूटे-फूटे पुर्जों वाली मशीन नहीं हैं। आप एक प्राणी हैं जिसकी ज़रूरतें पूरी नहीं हो रही हैं। आपको एक समुदाय की ज़रूरत है। आपको सार्थक मूल्यों की ज़रूरत है, न कि उन खोखले मूल्यों की जो आपको जीवन भर सिखाए गए हैं, जो आपको बताते हैं कि खुशी पैसे और चीज़ें खरीदने से मिलती है। आपको सार्थक काम की ज़रूरत है। आपको प्रकृति की ज़रूरत है। आपको सम्मान का एहसास होना चाहिए। आपको एक सुरक्षित भविष्य की ज़रूरत है। आपको इन सभी चीज़ों से जुड़ाव की ज़रूरत है। आपको दुर्व्यवहार के कारण महसूस होने वाली किसी भी शर्म को दूर करने की ज़रूरत है।
हर इंसान की ये ज़रूरतें होती हैं, और हमारी संस्कृति में हम शारीरिक ज़रूरतों को पूरा करने में अपेक्षाकृत अच्छे हैं—उदाहरण के लिए, लगभग कोई भी भूखा नहीं रहता, जो एक असाधारण उपलब्धि है। लेकिन हम इन मनोवैज्ञानिक ज़रूरतों को पूरा करने में काफी कमज़ोर हो गए हैं। यही एक अहम कारण है कि आप—और आपके आस-पास के बहुत से लोग—अवसाद और चिंता से ग्रस्त हैं।
आपके मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन नहीं है। आप हमारे जीवन जीने के तरीके में सामाजिक और आध्यात्मिक असंतुलन से पीड़ित हैं। अब तक आपको जो बताया गया है, उससे कहीं अधिक, यह सेरोटोनिन नहीं है; यह समाज है। यह आपका मस्तिष्क नहीं है; यह आपका दर्द है। आपकी शारीरिक स्थिति निश्चित रूप से आपकी पीड़ा को बढ़ा सकती है। लेकिन यह कारण नहीं है। यह प्रेरक शक्ति नहीं है। मुख्य स्पष्टीकरण या मुख्य समाधान खोजने की जगह यह नहीं है।
क्योंकि आपको अवसाद और चिंता के कारणों के बारे में गलत स्पष्टीकरण दिया गया है, इसलिए आप गलत समाधान खोज रहे हैं। आपको बताया जा रहा है कि अवसाद और चिंता मस्तिष्क में रासायनिक गड़बड़ी के कारण होते हैं, इसलिए आप अपने जीवन, अपनी मानसिकता, अपने परिवेश और उनमें बदलाव लाने के तरीकों में जवाब खोजना बंद कर देंगे। आप सेरोटोनिन के भ्रम में फंस जाएंगे। आप अपने मन से अवसादग्रस्त भावनाओं को दूर करने की कोशिश करेंगे। लेकिन यह तब तक कारगर नहीं होगा जब तक आप अपने जीवन में अवसादग्रस्त भावनाओं के कारणों को दूर नहीं कर लेते।

नहीं, मैं अपने छोटे से स्वयं से कहूंगा—तुम्हारी परेशानी कोई खराबी नहीं है। यह एक संकेत है—एक आवश्यक संकेत।

मैं जानती हूँ कि यह सुनना तुम्हारे लिए मुश्किल होगा, मैं उससे कहती, क्योंकि मैं जानती हूँ कि तुम्हारा दुख कितना गहरा है। लेकिन यह दर्द तुम्हारा दुश्मन नहीं है, चाहे यह कितना भी कष्टदायी क्यों न हो (और हे भगवान, मैं जानती हूँ कि यह कितना कष्टदायी है)। यह तुम्हारा साथी है—जो तुम्हें व्यर्थ जीवन से दूर ले जाकर एक अधिक सार्थक जीवन की ओर ले जाता है। तब मैं उससे कहता—अब तुम दोराहे पर खड़े हो। तुम इस संकेत को दबाने की कोशिश कर सकते हो। इससे तुम्हारे कई साल बर्बाद हो जाएंगे और दर्द बना रहेगा। या फिर तुम इस संकेत को सुन सकते हो और इसे अपना मार्गदर्शक बनने दो — उन चीजों से दूर जो तुम्हें दुख पहुंचा रही हैं और तुम्हारी ऊर्जा छीन रही हैं, और उन चीजों की ओर जो तुम्हारी सच्ची जरूरतों को पूरा करेंगी।

मुझे ये सब बातें तब किसी ने क्यों नहीं बताईं? 100 अरब डॉलर की बिक्री से शुरुआत तो अच्छी होती है, लेकिन ये काफी नहीं है; हम सारा दोष बड़ी फार्मा कंपनियों पर नहीं डाल सकते। अब मुझे समझ आ रहा है कि ये सिर्फ इसलिए सफल हुईं क्योंकि ये हमारी संस्कृति में व्याप्त एक गहरी प्रवृत्ति से जुड़ी हुई थीं।
दशकों से, इन नई अवसादरोधी दवाओं के विकसित होने से बहुत पहले, हम एक-दूसरे से और उन चीज़ों से अलग होते जा रहे हैं जो मायने रखती हैं। हमने व्यक्ति से बड़ी या अधिक सार्थक किसी भी चीज़ के विचार में विश्वास खो दिया है, और हम लगातार चीज़ों का संग्रह करते जा रहे हैं। जब मैं बच्चा था, मार्गरेट थैचर ने कहा था, "समाज जैसी कोई चीज़ नहीं होती, केवल व्यक्ति और उनके परिवार होते हैं"—और पूरी दुनिया में उनका यह दृष्टिकोण विजयी हुआ। हमने इस पर विश्वास किया—यहाँ तक कि उन लोगों ने भी जिन्होंने सोचा था कि वे इसे अस्वीकार करते हैं। अब मैं यह जानता हूँ, क्योंकि मैं देख सकता हूँ कि जब मैं अवसादग्रस्त हुआ, तो तेरह वर्षों तक मुझे अपने दुख को अपने आस-पास की दुनिया से जोड़ने का ख्याल भी नहीं आया। मुझे लगा कि यह सब मेरे और मेरे दिमाग के बारे में है। मैंने अपने दर्द को पूरी तरह से निजी बना लिया था— और मेरे जानने वाले हर व्यक्ति ने भी ऐसा ही किया था।
ऐसी दुनिया में जहाँ समाज जैसी कोई चीज़ नहीं है, यह विचार कि हमारे अवसाद और चिंता के सामाजिक कारण हैं, समझ से परे लगेगा। यह इक्कीसवीं सदी के बच्चे से प्राचीन अरामी भाषा में बात करने जैसा है। बड़ी फार्मा कंपनियाँ

एक अलग-थलग, भौतिकवादी संस्कृति को वह समाधान दे रही थीं जिसकी उसे ज़रूरत थी—एक ऐसा समाधान जिसे खरीदा जा सकता है। हम यह समझने की क्षमता खो चुके थे कि कुछ समस्याएँ ऐसी होती हैं जिनका समाधान खरीदारी से नहीं हो सकता। लेकिन सच्चाई यही है कि हम सब अब भी एक समाज में ही जी रहे हैं, भले ही हम ऐसा दिखावा करें कि हम नहीं जी रहे हैं। जुड़ाव की चाहत कभी खत्म नहीं होती।
इसलिए, अपने अवसाद और चिंता को पागलपन समझने के बजाय, मैं अपने छोटे से स्वयं को यह कहूँगी कि तुम्हें इस दुख में समझदारी देखनी चाहिए। तुम्हें यह समझना चाहिए कि इसका एक अर्थ है। बेशक यह असहनीय है। मुझे जीवन भर इस दर्द के दोबारा लौटने का डर बना रहेगा। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह दर्द पागलपन भरा या तर्कहीन है। अगर आप अपना हाथ जलते हुए चूल्हे पर रखते हैं, तो वह भी असहनीय पीड़ा देगा और आप जितनी जल्दी हो सके अपना हाथ हटा लेंगे। यह एक समझदारी भरी प्रतिक्रिया है। अगर आप अपना हाथ चूल्हे पर रखते हैं, तो वह जलता रहेगा और तब तक जलता रहेगा जब तक वह पूरी तरह नष्ट न हो जाए।
अवसाद और चिंता, एक तरह से, आपकी सबसे समझदारी भरी प्रतिक्रिया हो सकती है। 6 यह एक संकेत है, जो कहता है—आपको इस तरह से जीने की ज़रूरत नहीं है, और अगर आपको बेहतर रास्ता खोजने में मदद नहीं मिलती है, तो आप इंसान होने की कई बेहतरीन चीज़ों से वंचित रह जाएंगे।

उस दोपहर, मैं फिर से उन बहुत से लोगों के बारे में सोचने लगी जिनसे मैं इस यात्रा में मिली थी—और विशेष रूप से एक के बारे में। जोआन कैसियाटोरे ने अपनी नन्ही बेटी को खो दिया था, और उन्हें वह गहरा दुख महसूस हो रहा था जो स्वाभाविक और जायज़ है जब आपने कभी गहरा प्यार किया हो और वह आपसे छीन लिया गया हो। फिर भी उन्होंने देखा कि शोक संतप्त लोगों को—मनोचिकित्सकों द्वारा आधिकारिक तौर पर—कहा जा रहा था कि यदि उनका गहरा दुख थोड़े समय के बाद भी बना रहता है, तो वे मानसिक रूप से बीमार हैं और उन्हें दवा देने की आवश्यकता है।
जोआन ने मुझसे कहा कि शोक आवश्यक है। हम शोक मनाते हैं क्योंकि हमने प्यार किया है। हम शोक मनाते हैं क्योंकि जिस व्यक्ति को हमने खोया है, वह हमारे

उद्देश्यों को पूरा करने में लगा रहता हूँ जो मेरे लिए वाकई मायने रखते हैं। मैं पहले से कहीं ज्यादा गहराई से जुड़ा हुआ हूँ—दूसरे लोगों से, और जीवन के अर्थ से।
जब मैंने इस तरह से अपना जीवन बदला, तो मेरी उदासी और चिंता में काफी कमी आई। यह एक सीधी रेखा में नहीं हुआ। मेरे अभी भी बुरे दिन आते हैं— व्यक्तिगत चुनौतियों के कारण, और क्योंकि मैं अभी भी एक ऐसी संस्कृति में रहती हूँ जहाँ वे सभी कारक हावी हैं जिनके बारे में हम बात कर रहे हैं। लेकिन अब मुझे अपने अंदर से अनियंत्रित रूप से रिसने वाला दर्द महसूस नहीं होता। वह अब नहीं रहा।
लेकिन मैं इस किताब को "मैंने कर दिखाया, और आप भी कर सकते हैं" जैसे सरल वाक्य से समाप्त करने से बहुत हिचकिचा रही हूँ। क्योंकि यह ईमानदार नहीं होगा। मैं ये बदलाव इसलिए कर पाई क्योंकि मैं वास्तव में भाग्यशाली हूँ। मेरे पास एक ऐसी नौकरी है जो मेरे बिल्कुल अलग तरह के जीवन के अनुकूल है; मेरे पास बहुत समय था; मेरी पिछली किताब से मुझे पैसे मिले थे जिससे मैं अपने जीवन में जगह बना सकी; मेरे ऊपर बच्चों जैसे आश्रित नहीं थे जिनकी मुझे देखभाल करनी पड़ती। इस किताब को पढ़ने वाले कई लोग जो अवसाद और चिंता से ग्रस्त हैं, वे - जिस संस्कृति में हम रहते हैं उसके कारण - मुझसे कहीं अधिक सीमित दायरे में जी रहे हैं।
इसीलिए मेरा मानना है कि हमें अवसाद और चिंता के समाधान के लिए केवल व्यक्तिगत बदलावों की बात नहीं करनी चाहिए—बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। लोगों को यह बताना कि समाधान पूरी तरह या मुख्य रूप से अपने जीवन में छोटे- मोटे बदलाव करने में निहित है, इस यात्रा में मैंने जो कुछ सीखा है, उसका घोर खंडन होगा। एक बार जब आप यह समझ जाते हैं कि अवसाद काफी हद तक एक सामूहिक समस्या है जो हमारी संस्कृति में हुई किसी गड़बड़ी के कारण उत्पन्न हुई है, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि समाधान भी काफी हद तक सामूहिक ही होने चाहिए। हमें संस्कृति को बदलना होगा ताकि अधिक से अधिक लोग अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए स्वतंत्र हो सकें।
अब तक हमने अवसाद और चिंता के समाधान का सारा दोष केवल अवसादग्रस्त और चिंतित व्यक्तियों पर ही डाला है। हम उन्हें उपदेश देते हैं या समझाते हैं कि उन्हें बेहतर करना होगा (या दवाइयाँ खानी होंगी)। लेकिन अगर समस्या केवल उन्हीं से उत्पन्न नहीं होती, तो उसका समाधान भी केवल उन्हीं के

अब हम सबके घर लौटने का समय आ गया है।

उस पल, मुझे आखिरकार पहली बार समझ आया कि इस पूरी यात्रा के दौरान मैं वियतनाम के ग्रामीण इलाके में उस दिन के बारे में क्यों सोचती रही, जब मैं बुरी तरह बीमार पड़ गई थी। जब मैंने अपने सबसे बुरे लक्षण—बेहद चक्कर आने वाली मतली—को रोकने के लिए दवाइयाँ माँगीं, तो डॉक्टर ने मुझसे कहा: “तुम्हें मतली की ज़रूरत है। यह एक संकेत है, और हमें इस संकेत को सुनना चाहिए। इससे हमें पता चलेगा कि तुम्हें क्या तकलीफ है।” अगर मैंने उस लक्षण को नज़रअंदाज़ कर दिया होता या दबा दिया होता, तो मेरी किडनी खराब हो जाती और मेरी मौत हो जाती।
आपको मतली महसूस करने की ज़रूरत है। आपको दर्द की ज़रूरत है। यह एक संदेश है, और हमें इस संदेश को सुनना चाहिए। दुनिया भर में ये सभी उदास और चिंतित लोग हमें एक संदेश दे रहे हैं। वे हमें बता रहे हैं कि हमारे जीने के तरीके में कुछ गड़बड़ है। हमें उस दर्द को दबाने, चुप कराने या उसे बीमारी का रूप देने की कोशिश बंद करनी होगी। इसके बजाय, हमें उसे सुनना और उसका सम्मान करना होगा। जब हम अपने दर्द को सुनते हैं, तभी हम उसके मूल कारण तक पहुँच सकते हैं—और तभी, जब हम उसके असली कारणों को देख पाते हैं, तभी हम उस पर काबू पाना शुरू कर सकते हैं।

अवसाद और चिंता के क्षेत्र में हो रहे नए घटनाक्रमों से अवगत रहने के लिए, आप निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं:
(क) इस पुस्तक के फेसबुक पेज को फॉलो करें: www.facebook.com/thelostconnections
(ख) ट्विटर पर जोहान को फॉलो करें: www.twitter.com/johannhari101
(ग) समय-समय पर ईमेल अपडेट प्राप्त करने के लिए www.thelostconnections.com/updates पर साइन अप करें

[redacted]

[redacted]

इस पुस्तक की उत्पत्ति मेरे प्रतिभाशाली अमेरिकी एजेंट रिचर्ड पाइन के साथ हुई बातचीत से हुई, और उनके प्रोत्साहन के बिना मैं इसे लिख ही नहीं पाता। ब्लूम्सबरी में मेरे संपादक एंटोन मुलर ने भी इसे और भी बेहतर बना दिया। मैं अपने अद्भुत यूके साहित्यिक एजेंट पीटर रॉबिन्सन, फिल्म एजेंट रोक्साना आर्डल और स्पीकिंग एजेंट चार्ल्स याओ का भी धन्यवाद करता हूँ। ब्लूम्सबरी में एलेक्सा वॉन हिर्शबर्ग, ग्रेस मैकनेमी, सारा किचन और हर्मियोनी लॉटन का भी धन्यवाद।
मेरे दोस्तों ने इस विषय पर मेरी अंतहीन चर्चा को सहन किया, और उनके सवालों और विचारों ने इस विषय पर मेरे दृष्टिकोण को बदल दिया। मैं विशेष रूप से एलेक्स हिगिंस, डोरोथी बायरन, जेक हेस, डेक्का ऐटकेनहेड (जिन्होंने संपादन के कुछ बेहतरीन सुझाव दिए), राहेल शुबर्ट, रॉब ब्लैकहर्स्ट, एमी अल-व्हेटी, जूडी कौनिहान, हैरी वुडलॉक, जोसेफा जैकबसन, मैट गेट्ज़, जे लक्समबर्ग, नोआम चोम्स्की, क्रिस विल्किंसन, हैरी क्विल्टर-पिनर, पीटर मार्शल, सारा पुन्शोन, डैन बाय, डॉट पुन्शोन, एलेक्स फेरेरा, एंड्रयू सुलिवन, इम्तियाज शम्स, अन्ना पॉवेल-स्मिथ, जेमिमा खान, लूसी जॉनस्टोन, एवी लुईस, ज़ेनेप गुरटिन, जेसन हिकेल, स्टुअर्ट रॉजर, डेबोरा ओर, स्टैंटन पील, पीटर मार्शल, जैकी ग्राइस, पैट्रिक स्ट्रडविक, बेन स्टीवर्ट, जेमी बिंग, क्रिसपिन सोमरविले और जॉस गार्मन का धन्यवाद करता हूँ।
किशोरावस्था से लेकर अब तक, मैंने कई वर्षों में एमिली डी पेयर, रोसेन लेविन, माइक लेग, जॉन विलियम्स, एलेक्स ब्रॉडबेंट, बेन क्रैनफील्ड, डेविड पियर्सन, ज़ो रॉस, लॉरेंस मोर्ले, लौरा कैरी, जेरेमी मोर्गेल, मैट रोलैंड हिल और ईव ग्रीनवुड के साथ अवसाद और चिंता पर चर्चा की है और उनसे इसके बारे में बहुत कुछ सीखा है।
शायद सबसे बढ़कर, स्टीफन ग्रोज़ के प्रश्नों और विचारों ने इन प्रश्नों पर मेरी सोच को आकार देने में मदद की है: मैं उनकी उल्लेखनीय पुस्तक 'द एग्जामिन्ड लाइफ' की सभी को अनुशंसा करता हूं।
TED टीम ने मुझे कनाडा के बैन्फ में आयोजित एक सम्मेलन में आमंत्रित किया, जहाँ मेरी मुलाकात इस पुस्तक के कुछ प्रमुख व्यक्तियों से हुई: मैं ब्रूनो गियुसानी और हेलेन वाल्टर्स का विशेष रूप से आभारी हूँ। मेरे मित्र मार्टिन कर्क और अल नूर लाधा, जो 'द रूल्स' नामक अभियान समूह से जुड़े हैं, मुझे मॉन्ट्रियल ले गए और इस पुस्तक के लेखन के दौरान उन्होंने मुझे

अपने ज्ञान से भरपूर मार्गदर्शन दिया। उनके उत्कृष्ट कार्य के बारे में अधिक जानने के लिए www.therules.org पर जाएँ।
बर्लिन में चल रहे विरोध प्रदर्शन 'कोटी' में मौजूद हर कोई अद्भुत था: मैं विशेष रूप से मैथियास क्लॉसन को धन्यवाद देता हूं, जिन्होंने मेरी बहुत मदद की।
जिम केट्स ने मुझे इंडियाना में एक अमिश समुदाय में ले जाकर अपना बहुत सारा समय और ज्ञान दिया (और मुझे दुनिया का सबसे बेहतरीन मैनहोल दिखाया)। केट मैकनॉटन ने बर्लिन में मुझे रहने की जगह दी और अपना ज्ञान भी साझा किया, और जैसिंटा नंदी ने हमेशा की तरह मुझे खुशी से भर दिया। स्टीफन फ्राई ने लॉस एंजिल्स में मुझसे ई. एम. फोर्स्टर के बारे में बात की और जुड़ाव के बारे में मेरी सोच को स्पष्ट करने में मदद की। कैरोलली किड ने मेरे साक्षात्कारों को लिखित रूप दिया: यदि आपको एक उत्कृष्ट प्रतिलेखन सेवा की आवश्यकता है, तो उन्हें carollee@clktranscription.com पर ईमेल करें। डेनमार्क में, किम नोरागर ने साक्षात्कार आयोजित करने में मेरी मदद की। सिडनी में, फेस्टिवल ऑफ डेंजरस आइडियाज ने मुझे बहुत से लोगों का साक्षात्कार करने का अवसर दिया, और मैं तथ्यों की जाँच और वैज्ञानिक सटीकता के संबंध में सुझावों के लिए इमानुएल स्टैमाटाकिस का भी बहुत आभारी हूँ। मेक्सिको सिटी में, सोफिया गार्सिया और तानिया रोजास गार्सिया ने अपने अद्भुत तरीके से इन सभी विषयों पर सोचने में मेरी मदद की। वैंकूवर में, गैबोर माटे ने मुझे विन्सेंट फेलिट्टी के काम से परिचित कराया और मुझे बहुत कुछ सिखाया। टोरंटो में, हीथर मलिक ने मुझे बहुत उपयोगी सुझाव दिए। नॉर्वे में, स्टर्ला हॉग्सजेर्ड और ओडा जूली ने मेरी बहुत मदद की। साओ पाउलो में, रेबेका लेरर ने मुझे सब कुछ समझने में मदद की। और वियतनाम में, मेरी अद्भुत सहायक, डांग होआंग लिन्ह ने मुझे उल्टी करके मरने से बचाया, जिसके लिए मैं हमेशा उनका आभारी रहूंगा।
महान और मानवीय मनोवैज्ञानिक ब्रूस अलेक्जेंडर ने अपने जीवन बदल देने वाले "रैट पार्क" प्रयोग के माध्यम से मुझे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अलग तरह से सोचने के लिए प्रेरित किया, जिसका जिक्र मैंने अपनी पिछली पुस्तक, चेज़िंग द स्क्रीम में किया था। जेक और जो विल्किंसन ने इस पुस्तक को आकार देने में मदद की और इस दौरान मुझे बहुत खुशी दी। मेरे माता-पिता, वायलेट मैक्रे और एडुआर्ड हरि, मेरे भाई-बहन, एलिसा और स्टीवन, मेरी भाभी,

निकोला, मेरे भतीजे, जोश, आरोन और बेन, और मेरी भतीजी, एरिन, सभी ने भी ऐसा ही किया।
अगर आप मुझसे सीखने वाली शख्सियत से सहानुभूतिपूर्ण आनंद ध्यान सीखना चाहते हैं—चाहे इलिनोइस में आमने-सामने या ऑनलाइन—तो rachelshubert.com पर जाएं; वह जेलों और बालवाड़ी केंद्रों में भी काम करती हैं। अगर आप अमेरिका में कहीं से भी साइकिल खरीदना चाहते हैं (वे पूरे देश में डिलीवरी करते हैं), तो इसे बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स से ऑर्डर करें और लोकतांत्रिक कार्यस्थलों का समर्थन करें: www.baltimorebicycleworks.com
भले ही वे इसे कभी न पढ़ पाएं, लेकिन मेरे तीन प्रिय लेखकों ने अलग-अलग तरीकों से इस प्रश्न पर विचार करने में मेरी मदद की: जेम्स बाल्डविन, ई. एम. फोर्स्टर (जिनके विचारों को लोग जुड़ाव के प्रश्न पर गलत समझते हैं—कभी मुझसे पूछना कि कैसे) और एंड्रिया ड्वोरकिन। एक लेखिका जो शायद इसे पढ़ पाएंगी, क्योंकि वे अभी जीवित हैं—और जिनके कार्यों ने मुझे इन विषयों पर गहराई से सोचने में मदद की—वे हैं ज़ैडी स्मिथ, जिन्हें मैं आज के समय में अलगाव के विभिन्न रूपों की महान कवयित्री मानती हूं।
और अंत में, मेरी दोस्त लिज़ी डेविडसन को विशेष धन्यवाद, जिनकी किसी भी व्यक्ति के व्यक्तिगत संपर्क विवरण ढूंढने की क्षमता वाकई चौंकाने वाली है। तकनीकी सहायता और किसी भी तथ्य को ढूंढने में उनकी क्षमता, जब मैं उलझन में पड़ जाता था, इस किताब के लिए बेहद ज़रूरी थी, और शायद इसी वजह से दस साल बाद वो NSA की प्रमुख होंगी। (मुझे ग्वांतानामो बे में मत डालना, लिज़ी!)
इस पुस्तक में हुई सभी त्रुटियों की पूरी जिम्मेदारी मेरी है। मेरे लिए यह सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि इस पुस्तक में दिए गए सभी तथ्य सही हों। यदि हमारी गहन तथ्य-जांच प्रक्रिया में कोई त्रुटि रह गई हो, तो कृपया मुझे chasingthescream@gmail.com पर ईमेल करें और हम उन्हें आगामी संस्करणों में सुधार देंगे—जिन त्रुटियों के बारे में मुझे जानकारी मिली है, उनकी पूरी सूची के लिए इस पुस्तक की वेबसाइट देखें।

नोट्स

प्रस्तावना

“हमने सीखा है…” इस प्रस्तावना में दिए गए उद्धरण घटना के तुरंत बाद लिए गए नोट्स से स्मृति के आधार पर हैं। मेरे अनुवादक और सहायक डांग होआंग लिन्ह पूरी घटना के दौरान मौजूद थे, और उन्होंने लिखित रूप में पुष्टि की है कि यह उनकी यादों से भी मेल खाता है। चूंकि उस समय उन्हें उल्टी नहीं हो रही थी, इसलिए उनकी याददाश्त शायद मुझसे बेहतर है!

परिचय

अच्छा से भी बेहतर। इस अवधारणा की शुरुआत पीटर डी. क्रेमर की पुस्तक "लिसनिंग टू प्रोजैक" (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 1997) से हुई।
यह एक ऐसी कहानी थी जिस पर मैं पहले से ही सहमत था। मार्क रैपली, जोआना मोनक्रिफ और जैकी डिलन, संपादक, डी-मेडिकलाइजिंग मिजरी: साइकियाट्री, साइकोलॉजी और ह्यूमन कंडीशन (लंदन: पालग्रेव मैकमिलन, 2011), 7।
“खैर,” उन्होंने कहा। यह स्मृति से लिखा गया है, कई वर्षों बाद; मैंने अपने चिकित्सक से इसकी पुष्टि की, और उन्होंने इस पुस्तक के संपादकों को बताया कि यह उनकी स्मृति से भी मेल खाता है।
पांच में से एक एलन फ्रांसिस, सेविंग नॉर्मल: आउट-ऑफ-कंट्रोल साइकियाट्रिक डायग्नोसिस, डीएसएम-5, बिग फार्मा और ऑर्डिनरी लाइफ के मेडिकलाइजेशन के खिलाफ एक अंदरूनी विद्रोह (न्यूयॉर्क: विलियम मॉरो, 2014), xiv.
लगभग एक चौथाई http://www.health.harvard.edu/blog/astounding-increase-in-antidepressant-use-by-americans-201110203624, जैसा कि 8 जनवरी, 2016 को एक्सेस किया गया; एडवर्ड शॉर्टर, हाउ एवरीवन बिकेम डिप्रेस्ड: द राइज़ एंड फॉल ऑफ़ द नर्वस ब्रेकडाउन (न्यूयॉर्क: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2013), 2, 172.
लगभग दस में से एक; कार्ल कोहेन और सामी तिमिमी, संपादक, लिबरेटरी साइकियाट्री: फिलॉसफी, पॉलिटिक्स एंड मेंटल हेल्थ (कैम्ब्रिज: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 2008); एलन श्वार्ज़ और सारा कोहेन, "ए.डी.एच.डी. 11% अमेरिकी बच्चों में निदान के रूप में देखा गया," न्यूयॉर्क टाइम्स, 31 मार्च, 2013, http://www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html; रयान डी'एगोस्टिनो, "द ड्रगिंग ऑफ द अमेरिकन बॉय," एस्क्वायर, 27 मार्च, 2014, http://www.esquire.com/news-politics/a32858/drugging-of-the-american-boy-0414/; मैरिलिन वेज, पीएच.डी., “फ्रांसीसी बच्चों में एडीएचडी क्यों नहीं होता,” साइकोलॉजी टुडे, 8 मार्च, 2012, https://www.psychologytoday.com/blog/suffer-the-children/201203/why-french-kids-dont-have-adhd; जेनिफर गुडविन, “एडीएचडी की दवा लेने वाले अमेरिकी बच्चों की संख्या लगातार बढ़ रही है,”

[illegible] [illegible], 28 [illegible], 2011, http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2011/09/28/number-of-us-kids-on-adhd-meds-keeps-rising, [illegible] 8 [illegible], 2016 [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: 3 [illegible] [illegible] 1 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] 24, 20 [illegible], 2014, http://www.france24.com/en/20140520-france-drug-addiction-1-3-psychotropic-medication, 8 [illegible], 2016 [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "27 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] 207, [illegible] 3 ([illegible] 2015): 221-6, doi: 10.1192/bjp.bp.114.156786, [illegible] [illegible] 1 [illegible], 2016 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

यह एक संघर्ष था। इस पुस्तक में मैंने वर्षों से संचित किए गए दो अलग-अलग प्रकार के अनुभवों का सहारा लिया है।
पहली बात यह है कि कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में अध्ययन के दौरान मुझे सामाजिक विज्ञान का गहन प्रशिक्षण दिया गया था। सामाजिक विज्ञान वह क्षेत्र है जहाँ वैज्ञानिक पद्धति को किसी परीक्षण नली या कण कोलाइडर में होने वाली घटनाओं पर नहीं, बल्कि हमारे दैनिक जीवन पर लागू किया जाता है। यह लोगों के जीवन का वैज्ञानिक अध्ययन है। इसमें मनोविज्ञान से लेकर समाजशास्त्र और मानवशास्त्र तक सब कुछ शामिल है। मुझे उम्मीद है कि इस प्रशिक्षण से मुझे यह समझने में मदद मिली कि मुझे जिन साक्ष्यों का गहन अध्ययन करना है, उनकी सत्यता की जाँच कैसे करनी है।
दूसरा तरीका है कहानी सुनाना। मैं पंद्रह साल से पत्रकार हूँ और मैंने सीखा है कि हम सभी जानकारी को तब बेहतर ढंग से ग्रहण करते हैं जब उसे किसी दूसरे व्यक्ति की कहानी के माध्यम से बताया जाता है। इसलिए मैं आपको इस विज्ञान के बारे में अपनी कहानी और कुछ अद्भुत लोगों की कहानियों के माध्यम से बताऊंगा जिनसे मुझे मिलने का मौका मिला। लेकिन एक व्यक्तिगत कहानी किसी बात का प्रमाण नहीं होती। कई किस्से मिलकर भी प्रमाण नहीं बन जाते। इसीलिए मैंने केवल ऐसी व्यक्तिगत कहानियाँ लिखने की कोशिश की है जो वैज्ञानिक प्रमाणों को दर्शाती हैं या हमें उनकी ओर ले जाती हैं। विज्ञान सर्वोपरि है।
अगर मैं इस किताब में आपको कोई ऐसी कहानी बता रहा हूं जो सबूतों से परे है, या जहां वैज्ञानिक इसके अर्थ को लेकर गंभीर रूप से असहमत हैं, तो मैं आपको चेतावनी देने के लिए इसे चिह्नित कर दूंगा।

अध्याय 1: जादू की छड़ी

आखिर चल क्या रहा होगा? जॉन हेगार्थ, "कल्पना शरीर के विकारों के कारण और उपचार के रूप में, काल्पनिक ट्रैक्टरों और महामारी संबंधी ऐंठन द्वारा उदाहरणित" (लंदन: आर. क्रुटवेल, 1800); स्टीवर्ट जस्टमैन, "कल्पना की छल-कपट: प्लेसीबो प्रभाव की खोज," द जर्नल ऑफ द हिस्टोरिकल सोसाइटी 10, संख्या 1 (मार्च 2010): 57-73, doi: 10.1111/j.1540-5923.2009.00292.x, 1 जनवरी, 2016 को देखा गया; जोएल फलाक और जूलिया एम. राइट, संपादक, "रोमांटिकवाद अध्ययन की एक पुस्तिका" (चिचेस्टर, वेस्ट ससेक्स, यूके; माल्डेन, एमए: विली, 2012), 31-2; हीथर आर. बीट्टी, अठारहवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में ब्रिटेन में तंत्रिका संबंधी रोग: एक प्रचलित विकार की वास्तविकता (लंदन; वर्मोंट: पिकरिंग एंड चैटो, 2011)।
इरविंग किर्श, द एम्परर्स न्यू ड्रग्स: एक्सप्लोडिंग द एंटीडिप्रेसेंट मिथ (लंदन: बॉडली हेड, 2009), 1.
प्लेसीबो डायलन इवांस को ठीक कर सकता है, प्लेसीबो: द बिलीफ इफेक्ट (न्यूयॉर्क: हार्परकॉलिन्स, 2003), 35.
एक अमेरिकी एनेस्थेटिस्ट जिसका नाम इबिड., 1–2; बेन गोल्डकेयर, बैड साइंस: क्वैक्स, हैक्स, और बिग फार्मा फ्लैक्स (लंदन: हार्पर, 2009), 64.
इरविंग का कहना है कि तीसरा समूह इवांस, सम्राट की नई दवाएं, 7.
संख्याओं से पता चला कि 50 प्रतिशत (इबिड., 9-11)। इस और अगले अध्याय के लिए, मैंने (कई अन्य अध्ययनों के साथ) निम्नलिखित का भी सहारा लिया: इरविंग किर्श और गाय सैपिरस्टीन, "प्रोज़ैक सुनना लेकिन प्लेसीबो सुनना: एंटीडिप्रेसेंट दवा का एक मेटा-विश्लेषण," प्रिवेंशन एंड ट्रीटमेंट 1, नं. 2 (जून 1998); किर्श, "एंटी-डिप्रेसेंट्स और प्लेसीबो प्रभाव," जेड साइकोल 222, नं. 3 (2014): 128-134, doi: 10.1027/2151-2604/a000176; किर्श, "प्राप्त ज्ञान को चुनौती देना: एंटीडिप्रेसेंट्स और प्लेसीबो प्रभाव," एमजेएम 11, नं. 2 (2008): 219-222, पीएमसीआईडी: पीएमसी2582668; किर्श एट अल.,

“[illegible],” http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050045; [illegible], “[illegible],” *PLoS Medicine* 5, no. 1 (January 2008), http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.523a; [illegible], “[illegible],” *BMJ* (2005): 331, doi: https://doi.org/10.1136/bmj.331.7509.155; [illegible], *[illegible]* (Washington, DC: American Psychological Association, 1999), xiv, 431, http://dx.doi.org/10.1037/10332-000; [illegible], “[illegible],” *Psychiatric Services* 5, no. 1 (January 2002): 33, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.533r; [illegible], “[illegible],” *American Psychologist* 54, no. 7 (July 1999): 504–515, http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.504; [illegible], “[illegible],” http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0041778; [illegible], “[illegible]?” *Psychiatric Services* 5, no. 1 (January 2002): 22, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.522i; [illegible], “[illegible],” *Archives of General Psychiatry* 64, no. 5 (May 2008): 537–541; [illegible], “[illegible],” *Archives of General Psychiatry* 59, no. 3 (2002): 262–270, doi:10.1001/archpsyc.59.3.262; [illegible], “[illegible],” *Psychiatric Services* 11, no. 3 (March 2003): 193–195; [illegible], “[illegible],” 1 [illegible], 2001, 6, [illegible], [illegible] 5 [illegible], 2016 [illegible]; [illegible], “[illegible],” *Psychiatric Services* 1, no. 2 (May 1998): [illegible] 7r, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.1.1.17r; [illegible], “[illegible],” *Journal of Psychopharmacology* 15, no. 8 (August 2012): 1193–1198, doi: https://doi.org/10.1017/S1461145711001878; [illegible], “[illegible],” *NEJM* 358 (2008): 252–260, doi: 10.1056/NEJMsa065779.

[illegible] “[illegible]” [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] 25[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] http://www.badscience.net/category/publication-bias/ [illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], 26-7[illegible]

[illegible] [illegible], [illegible], 41.

“[illegible] [illegible]” [illegible], 38.

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], 40; http://web.law.columbia.edu/sites/default/files/microsites/career-services/Driven%20to%20Settle.pdf; http://www.independent.co.uk/news/business/news/drug-firm-

settles-seroxat-research-claim-557943.html; http://news.bbc.co.uk/1/hi/business/3631448.stm; http://www.pharmatimes.com/news/gsk_to_pay_$14m_to_settle_paxil_fraud_claims_995307; http://www.nbcnews.com/id/5120989/ns/business-us_business/t/spitzer-sues-glaxosmithkline-over-paxil/; http://study329.org/; http://science.sciencemag.org/content/304/5677/1576.full?sid=86b4a57d-2323-41a5-ae9e-e6cbf406b142; http://www.nature.com/nature/journal/v429/n6992/full/429589a.html; [illegible] 3 [illegible], 2017 [illegible] [illegible] [illegible]; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [

वे अवसादग्रस्त नहीं हुए, इवांस, सम्राट की नई दवाएँ, 91-2।
एडवर्ड शॉर्टर: हाउ एवरीवन बिकेम डिप्रेस्ड: द राइज़ एंड फॉल ऑफ़ द नर्वस ब्रेकडाउन (न्यूयॉर्क: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2013), 4–5; डेविस, क्रैक्ड, 125; गैरी ग्रीनबर्ग: द बुक ऑफ़ वो: द डीएसएम एंड द अनमास्किंग ऑफ़ साइकियाट्री (विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया: स्क्राइब, 2013), 62–4; गैरी ग्रीनबर्ग, मैन्युफैक्चरिंग डिप्रेशन: द सीक्रेट हिस्ट्री ऑफ़ ए मॉडर्न डिजीज (लंदन: ब्लूम्सबरी, 2010), 160–8, 274–6।
इसमें कोई सीधा संबंध नहीं पाया गया एच. जी. रुहे, एट अल., "मनुष्यों में मूड अप्रत्यक्ष रूप से सेरोटोनिन, नॉरपेनेफ्रिन और डोपामाइन के स्तर से संबंधित है: मोनोमाइन कमी अध्ययन का एक मेटा- विश्लेषण," मोल साइकियाट्री 8, नंबर 12 (अप्रैल 2007): 951-73।
“बेहद भ्रामक और अवैज्ञानिक” डेविस, क्रैक्ड, 128; जॉन रीड और पीट सॉन्डर्स, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों का सीधा परिचय (रॉस-ऑन-वाई, हर्टफोर्डशायर: पीसीसीएस बुक्स, 2011), 45.
ठीक है, उन्होंने कहा, अगर यह कम सेरोटोनिन नहीं है, शॉर्टर, हाउ एवरीवन बिकेम डिप्रेस्ड, 156-9। यदि एक रसायन लॉरेंस एच. डिलर: रनिंग ऑन रिटालिन: ए फिजिशियन रिफ्लेक्ट्स ऑन चिल्ड्रन, सोसाइटी, एंड परफॉर्मेंस इन ए पिल (न्यूयॉर्क: बैंटम बुक्स, 1999), 128 निकला।
प्रोफेसर जोआना मोनक्रिफ की उत्कृष्ट पुस्तकों की मैं अनुशंसा करता हूँ। जोआना मोनक्रिफ की पुस्तक "द मिथ ऑफ द केमिकल क्योर: ए क्रिटिक ऑफ साइकियाट्रिक ट्रीटमेंट" (लंदन: पालग्रेव मैकमिलन, 2009) और मार्क रैपली, जोआना मोनक्रिफ और जैकी डिलन द्वारा संपादित "डी-मेडिकलाइजिंग मिजरी: साइकियाट्री, साइकोलॉजी एंड द ह्यूमन कंडीशन" (लंदन: पालग्रेव मैकमिलन, 2011) ने मेरी सोच को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
मैं नैदानिक मनोवैज्ञानिक डॉ. लूसी जॉनस्टोन की उत्कृष्ट पुस्तकों की अनुशंसा करता हूँ। इनमें शामिल हैं: ए स्ट्रेट-टॉकिंग गाइड टू साइकियाट्रिक डायग्नोसिस (लंदन: पीसीसीएस, 2014); फॉर्मूलेशन इन साइकोलॉजी एंड साइकोथेरेपी (लंदन: रूटलेज, 2006), और यूजर्स एंड एब्यूजर्स ऑफ साइकियाट्री (लंदन: रूटलेज, 1989)।
और फिर पता चला कि विमान को एक बंदर ने उड़ाया था। यह उस रूपक का रूपांतरण है जिसका उपयोग महान कैलिफोर्नियाई पत्रकार रॉबर्ट शीर ने बैंक विनियमन के विघटन का वर्णन करने के लिए किया था जिसके कारण घर की कुर्की का संकट उत्पन्न हुआ था।
जीवित सबसे प्रभावशाली वैज्ञानिकों में से एक डेविड एच. फ्रीडमैन, "झूठ, घिनौने झूठ और चिकित्सा विज्ञान," द अटलांटिक, नवंबर 2010, http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2010/11/lies-damned-lies-and-medical-science/308269/, 20 मार्च 2016 को देखा गया।
"आमतौर पर, ये कंपनी के लोग होते हैं," प्रोफेसर इओनिडिस ने मुझसे कहा कि जब मैंने उन्हें अपनी टिप्पणियां भेजीं तो मैं उनमें कुछ मामूली बदलाव कर दूं - इसलिए वेबसाइट पर आप जो इन उद्धरणों का ऑडियो सुन सकते हैं और यहां दिए गए कथनों में थोड़ा अंतर है।
“युवा लोगों में, वे जोखिम बढ़ाते हैं” एच. एडमंड पिगोट एट अल., “एंटीडिप्रेसेंट्स की प्रभावकारिता और प्रभावशीलता: अनुसंधान की वर्तमान स्थिति,” साइकोथेरेपी और साइकोसोमैटिक्स 79 (2010): 267– 279, doi: 10.1159/000318293; यास्मिना मोलेरो एट अल., “चयनात्मक सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर और हिंसक अपराध: एक कोहोर्ट अध्ययन,” पीएलओएस मेडिसिन 12 नं. 9 (सितंबर 2015), doi:10.1371/journal.pmed.1001875; पॉल डब्ल्यू. एंड्रयूज, “प्राइमम नॉन नोसेरे: एक विकासवादी विश्लेषण कि क्या एंटीडिप्रेसेंट्स अच्छे से ज्यादा नुकसान करते हैं,” फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी

3, नं. 177 (अप्रैल 2012), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00117; ए. डी. डोमर, “बांझ महिलाओं में सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर के उपयोग के जोखिम: प्रजनन क्षमता, गर्भावस्था, नवजात शिशु के स्वास्थ्य और उससे आगे के प्रभाव की समीक्षा,” ह्यूमन रिप्रोडक्शन 28, नं. 1 (2013): 160–171; धीरज राय, “माता-पिता का अवसाद, गर्भावस्था के दौरान मां द्वारा एंटीडिप्रेसेंट का उपयोग, और ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों का जोखिम: जनसंख्या आधारित केस-कंट्रोल अध्ययन,” बीएमजे 346 (अप्रैल 2013); doi: https://doi.org/10.1136/bmj.f2059; आंद्रे एफ. कारवाल्हो एट अल., “नई पीढ़ी की अवसादरोधी दवाओं के उपयोग से जुड़ी सुरक्षा, सहनशीलता और जोखिम: साहित्य की एक महत्वपूर्ण समीक्षा,” साइकोथेरेपी और साइकोसोमैटिक्स 85 (2016): 270–88, https://doi.org/10.1159/000447034.
गंभीर वापसी के लक्षण इवांस, सम्राट की नई दवाएं, 153.
इस संदेश ने लगभग सभी को नाराज कर दिया। जॉन हेगार्थ, ऑफ़ द इमेजिनेशन एज़ ए कॉज़ एंड एज़ ए क्योर ऑफ़ डिसऑर्डर्स ऑफ़ द बॉडी, एक्ज़ेम्प्लिफाइड बाय फिक्टिशियस ट्रैक्टर्स एंड एपिडेमिकल कन्वल्शन्स (लंदन: आर. क्रुटवेल, 1800), 25.
1990 के दशक में, पीटर डी. क्रैमर, लिसनिंग टू प्रोजैक: द लैंडमार्क बुक अबाउट एंटीडिप्रेसेंट्स एंड द रीमेकिंग ऑफ द सेल्फ (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 1993), vi–vii.
इसलिए उन्होंने इरविंग की अवसादरोधी दवाओं की आलोचना का विश्लेषण करना शुरू किया। पीटर क्रेमर के काम को संक्षेप में बताने का यह मेरा सर्वोत्तम प्रयास है। उनके लेख पढ़ने से मैंने पाया है कि जो भी उनके काम की प्रशंसा के अलावा किसी और रूप में समीक्षा करता है, वे आक्रामक प्रतिक्रिया देते हैं। यहाँ मैंने निष्पक्ष और तटस्थ रूप से उनके तर्क के मूल को संक्षेप में प्रस्तुत करने का प्रयास किया है—हो सकता है कि वे इससे असहमत हों। यदि आप उनके तर्क उन्हीं के शब्दों में पढ़ना चाहते हैं, तो मैं उनकी पुस्तक की अनुशंसा करता हूँ: पीटर डी. क्रेमर। ऑर्डिनरीली वेल: द केस फॉर एंटी-डिप्रेसेंट्स (न्यूयॉर्क: फर्रार, स्ट्रॉस एंड गिरौक्स, 2016)।
प्लेसीबो ने बेहतर प्रदर्शन किया इवांस, एम्परर्स न्यू ड्रग्स, 63-7; डेविस, क्रैक्ड, 143.
तो जब इरविंग सभी के लिए औसत जोड़ता है पीटर डी. क्रैमर, ऑर्डिनरीली वेल: द केस फॉर एंटी- डिप्रेसेंट्स, (न्यूयॉर्क: फर्रार, स्ट्रॉस और गिरौक्स, 2016), 127.
बहुत गंभीर अवसाद से ग्रसित लोगों के अध्ययन, जोआना मोनक्रिफ़, द मिथ ऑफ़ द केमिकल क्योर: ए क्रिटिक ऑफ़ साइकियाट्रिक ट्रीटमेंट (लंदन: पालग्रेव मैकमिलन, 2009), 143।
ये परीक्षण स्वयं धोखाधड़ी वाले हैं, क्रेमर, ऑर्डिनरीली वेल, 132–3, 138–146।
“क्या वाकई किसी को चौदह साल के इस्तेमाल के बारे में पता है?” मैंने इन्हें कुछ छोटे अंतरालों के साथ तेरह साल तक इस्तेमाल किया। इंटरव्यू में मुझसे गलती से चौदह साल का ज़िक्र हो गया था, इसलिए उन्होंने यह आंकड़ा इस्तेमाल किया।
गोलियों पर बने रहने वाले लोगों में से केवल एक तिहाई ही बचे थे (इवांस, एम्परर्स न्यू ड्रग्स, 58-062, 73, 94; हीली, लेट देम ईट प्रोजैक, 29)।
अब मैं स्टार-डी ट्रायल के परिणाम पढ़ रहा था: डायने वार्डन एट अल., "द स्टार*डी प्रोजेक्ट रिजल्ट्स: ए कॉम्प्रिहेंसिव रिव्यू ऑफ फाइंडिंग्स," करेंट साइकियाट्री रिपोर्ट्स 9, नं. 6 (2007): 449-459; ए. जॉन रश एट अल., "एक या कई उपचार चरणों की आवश्यकता वाले अवसादग्रस्त बाह्य रोगियों में तीव्र और दीर्घकालिक परिणाम: एक स्टार*डी रिपोर्ट," अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री 163 (2006): 1905-1917; ब्रैडली गेनेस एट अल., "स्टार*डी ने हमें क्या सिखाया? अवसादग्रस्त रोगियों के लिए एक बड़े पैमाने पर, व्यावहारिक, नैदानिक परीक्षण के परिणाम," साइकियाट्रिक सर्विसेज 60, नं. 11 (नवंबर

2009), http://dx.doi.org/10.1176/ps.2009.60.11.1439; [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (STAR*D) [illegible]: [illegible],” [illegible] [illegible] [illegible] 55, [illegible]. 3 ([illegible] 2010): 126–135, doi: 10.1177/070674371005500303; [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] STAR*D [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]” [illegible] [illegible] 60 (2009): 1466–1467. [illegible] [illegible], “[illegible] STAR*D [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] 9, [illegible]. 6 ([illegible] 2007): 449–459. [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible]', [illegible] 192-3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible], https://www.psychologytoday.com/blog/mad-in-america/201008/the-stard-scandal-new-paper-sums-it-all; https://www.nimh.nih.gov/funding/clinical-research/practical/stard/allmedicationlevels.shtml, 1 [illegible], 2016 [illegible] [illegible]

[illegible]-[illegible], [illegible]. [illegible]. [illegible] [illegible], “[illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] 164 (2004): 1197–1204; [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] [illegible] 354 (2006): 1243–1252; [illegible] [illegible]. [illegible], [illegible] [illegible]: [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]: 2010, [illegible] [illegible]), 44–5 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

लेकिन एक बार जब आप यह बात मान लेते हैं, तो डीएसएम के चौथे संस्करण के प्रमुख लेखकों में से एक, रॉबर्ट स्पिट्जर ने अप्रत्यक्ष रूप से इसे स्वीकार किया था। देखें द थेरेपी ट्रैप, पृष्ठ 49, और मेरे मित्र एडम कर्टिस की बीबीसी डॉक्यूमेंट्री द ट्रैप।
“हम संदर्भ पर विचार नहीं करते।” डीएसएम लिखने में अन्य प्रमुख हस्तियों ने भी यह स्वीकार किया है। विलियम डेविस, द हैप्पीनेस इंडस्ट्री: हाउ द गवर्नमेंट एंड बिग बिजनेस सोल्ड अस वेल-बीइंग (न्यूयॉर्क: वर्सो, 2016), पृष्ठ 174 देखें।
लक्षणों की सूची देखें (अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन, डायग्नोस्टिक एंड मैनुअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर्स, 5 वां संस्करण (वाशिंगटन, डीसी: अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग, 2013), 155-189)। अस्पष्ट फुटनोट पृष्ठ 126 पर है।

अध्याय 4: चंद्रमा पर पहला झंडा

बीस वर्ष की आयु की एक युवती के बारे में, मैंने जॉर्ज के अनुरोध पर, उसकी पहचान गुप्त रखने के लिए कुछ विवरणों में मामूली बदलाव किए हैं।
एक उल्लेखनीय खोज करने जा रहा हूँ। इस अध्याय के लिए मैंने जॉर्ज और टिरिल के कई वैज्ञानिक पत्रों का सहारा लिया है। इनमें शामिल हैं: जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., "शहरी आबादी में महिलाओं के बीच सामाजिक वर्ग और मनोरोग संबंधी गड़बड़ी," समाजशास्त्र 9, संख्या 2 (मई 1975): 225-254; ब्राउन, हैरिस एट अल., "सामाजिक समर्थन, आत्म-सम्मान और अवसाद," मनोवैज्ञानिक चिकित्सा 16, संख्या 4 (नवंबर 1986): 813-831; जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., "जीवन की घटनाएँ, भेद्यता और अवसाद की शुरुआत: कुछ सुधार," ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री 150, संख्या 1 (जनवरी 1987): 30-42; जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., "अवसाद से ग्रस्त महिलाओं में हानि, अपमान और फंसाव: एक रोगी और गैर-रोगी तुलना," मनोवैज्ञानिक चिकित्सा 25, संख्या। 1 (जनवरी 1995): 7–21; जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., “अवसाद और हानि,” ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री 130, नं. 1 (जनवरी 1977): 1–18; जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., “जीवन की घटनाएँ और मनोरोग संबंधी विकार भाग 2: कारण संबंध की प्रकृति,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 3, नं. 2 (मई 1973): 159–176; जॉर्ज डब्ल्यू. ब्राउन एट अल., “जीवन की घटनाएँ और अंतर्जात अवसाद: एक पहेली का पुनर्मूल्यांकन,” आर्क जेन साइकियाट्री 51, नं. 7 (1994): 525–534; ब्राउन और हैरिस, “एक शहरी आबादी में चिंता और अवसादग्रस्त विकारों का एटियोलॉजी। 1. प्रारंभिक प्रतिकूलता,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 23, नं. 1 (फरवरी 1993): 143–154; ब्राउन एट अल., “जीवन तनाव, दीर्घकालिक उपनैदानिक लक्षण और नैदानिक अवसाद के प्रति संवेदनशीलता,” जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स 11, नं. 1 (जुलाई-अगस्त 1986): 1-19; हैरिस एट अल., “शहरी क्षेत्र में महिलाओं में दीर्घकालिक अवसाद के लिए एक हस्तक्षेप के रूप में मित्रता। 1: यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण,” ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री 174, नं. 3 (मार्च 1999): 219-224; ब्राउन एट अल., “अवसाद: संकट या रोग? कुछ महामारी विज्ञान संबंधी विचार,” ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री 147, नं. 6 (दिसंबर 1985): 612-622; ब्राउन एट अल., “समुदाय में अवसाद और चिंता: एक मामले के निदान का पुनरावर्तन,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 10, नं. 3 (अगस्त 1980): 4445-454; ब्राउन एट अल., “शहरी आबादी में चिंता और अवसादग्रस्त विकारों का कारण। 2. सह-रुग्णता और प्रतिकूलता,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 23, नं. 1 (फरवरी 1993): 155–165; ब्राउन और हैरिस, “तनाव, भेद्यता और अवसाद: प्रतिकृति का प्रश्न,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 16, नं. 4 (नवंबर 1986): 739–74; हैरिस एट अल., “शोक या प्रारंभिक अपर्याप्त देखभाल? बचपन में मातृ हानि के वयस्क अवसाद और चिंता के साथ संबंध का पुन: परीक्षण,” डेवलपमेंट एंड साइकोपैथोलॉजी 4, नं. 3 (जुलाई 1992): 433–449; ब्राउन एट अल., “मनोविकार और न्यूरोटिक अवसाद भाग 3. एटियोलॉजिकल और पृष्ठभूमि कारक,” जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स 1, नं. 3 (सितंबर 1979): 195–211; ब्राउन एट अल., “ग्रामीण और शहरी आबादी में मनोरोग विकार: 2. हानि के प्रति संवेदनशीलता,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 11, नं. 3 (अगस्त 1981): 601–616; “ग्रामीण और शहरी आबादी में

मनोरोग विकार: 3. सामाजिक एकीकरण और भावात्मक विकार की आकृति विज्ञान,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 14, नं. 2 (मई 1984): 327–345; ब्राउन और हैरिस, “रोग, संकट और अवसाद,” जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स 4, नं. 1 (मार्च 1982): 1–8।
मैंने जॉर्ज और टिरिल की 1989 की पुस्तक लाइफ इवेंट्स एंड इलनेस (सिडनी, ऑस्ट्रेलिया: अनविन हाइमन, 1989) और टिरिल द्वारा संपादित जॉर्ज के लिए उत्कृष्ट अभिनंदन ग्रंथ व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट: साइकोसोशल रिसर्च इन द ट्रेडिशन ऑफ जॉर्ज ब्राउन (लंदन: रूटलेज, 2000) का भी सहारा लिया है।
जब अवसाद पर पेशेवरों द्वारा चर्चा की गई, जॉर्ज ब्राउन और टिरिल हैरिस, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति: महिलाओं में मनोरोग विकार का एक अध्ययन (लंदन: टैविस्टॉक पब्लिकेशन, 1978), 19; एडवर्ड शॉर्टर: हर कोई कैसे अवसादग्रस्त हो गया: तंत्रिका टूटने का उदय और पतन (न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2013) 152-5।
“दो युद्धरत गुट” जॉन रीड और पीट सॉन्डर्स, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों का सीधा परिचय (रॉस-ऑन-वाई, हर्टफोर्डशायर, यूके: पीसीसीएस बुक्स, 2011), 32–41।
“अंतर्जात अवसाद” शॉर्टर, हाउ एवरीवन बिकेम डिप्रेस्ड, 80, 89, 112, 122, 135–9, 171.
आपको उचित वैज्ञानिक जांच करनी होगी हैरिस, जहां आंतरिक और बाहरी दुनिया मिलती है, 7-10।
इन दो समूहों की तुलना करते हुए हैरिस और ब्राउन, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति, 49.
श्रीमती ट्रेंट - यह एक छद्म नाम है जो उन्हें उनकी चिकित्सीय गोपनीयता बनाए रखने के लिए दिया गया है।
टीम सावधानीपूर्वक कुछ प्रमुख तथ्यों को रिकॉर्ड कर रही थी हैरिस और ब्राउन, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति, 162.
उन्होंने पहली श्रेणी को "कठिनाइयाँ" कहा, हैरिस, व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट, 14-16; हैरिस और ब्राउन, सोशल ओरिजिन ऑफ डिप्रेशन, 174-5।
यह 48 प्रतिशत का अंतर था, हैरिस और ब्राउन, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति, 63, 136।
75 प्रतिशत वही, 180.
“एक क्वांटम छलांग आगे” हैरिस और ब्राउन, व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट, 123.
विपत्ति के प्रति समझने योग्य प्रतिक्रिया हैरिस, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति, 46.
उसके अवसाद का “दोष” “पर्यावरण” में निहित था। वही, 83.
यह आपके पूरे जीवन में फैलता है। इबिड., 82, 234.
बास्क देश और ग्रामीण जिम्बाब्वे जैसे बिल्कुल अलग-अलग स्थानों के संदर्भ में, आई. गामिंडे एट अल., "बास्क देश की तीन आबादी में अवसाद - ब्रिटेन के साथ तुलना," सोशल साइकियाट्री एंड साइकियाट्रिक एपिडेमोलॉजी 28 (1993): 243-51; जे. ब्रॉडहेड एट अल., "जिम्बाब्वे के शहरी परिवेश में महिलाओं में अवसाद की शुरुआत में जीवन की घटनाएं और कठिनाइयाँ," साइकोलॉजिकल मेडिसिन 28 (1998): 29-30 देखें। हैरिस और ब्राउन, व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट, 22-5 भी देखें।
उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि यह भेद अर्थहीन था, हैरिस, अवसाद की सामाजिक उत्पत्ति 217-8।
चिंता का अध्ययन करने के लिए, आर. फिनले-जोन्स और जी. डब्ल्यू. ब्राउन, "तनावपूर्ण जीवन घटनाओं के प्रकार और चिंता और अवसादग्रस्तता विकारों की शुरुआत," साइकोलॉजिकल मेडिसिन 11, संख्या 4 (1981): 803-815; आर. प्रूडो, एट अल., "ग्रामीण और शहरी आबादी में मनोरोग विकार: 3. सामाजिक एकीकरण और

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] 14 ([illegible] 1984): 327-345; [illegible]. [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]., "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 1. [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible], 23 (1993): 143-154; [illegible] [illegible] [illegible]., "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2. [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] 23 (1993): 155-165.

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], 235; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 25-27 [illegible]

[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" ([illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], 2010) [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" ([illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], 2013); [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" ([illegible]-[illegible]-[illegible], [illegible] [illegible], [illegible]: [illegible] [illegible], 2011), [illegible] 36–7, 53–5.

“[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]” [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], 266.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

लोग अपने जीवन में समस्याओं के साथ आएंगे माइकल मार्मोट, द हेल्थ गैप: द चैलेंज ऑफ एन अनइक्वल वर्ल्ड (लंदन: ब्लूम्सबरी, 2015), 2.
1960 के दशक के उत्तरार्ध में एक दिन, वही, 3. इस अध्याय के लिए मैंने माइकल और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए कई अध्ययनों का सहारा लिया है। इनमें शामिल हैं: मार्मोट एट अल., "ब्रिटिश सिविल सेवकों के बीच स्वास्थ्य असमानताएं: व्हाइटहॉल II अध्ययन," द लैंसेट 337, संख्या 8745 (जून 1991): 1387-1393; मार्मोट एट अल., "व्हाइटहॉल II (संभावित समूह) अध्ययन में कम नौकरी नियंत्रण और कोरोनरी हृदय रोग का जोखिम," बीएमजे 314 (1997): 558, doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.314.7080.558; मार्मोट एट अल., “कार्य विशेषताएँ मनोरोग विकार की भविष्यवाणी करती हैं: व्हाइटहॉल II अध्ययन से संभावित परिणाम,” ऑक्यूप एनवायरन मेड 56 (1999): 302–307, doi:10.1136/oem.56.5.302; मार्मोट एट अल., “व्यक्तिपरक सामाजिक स्थिति: इसके निर्धारक और व्हाइटहॉल II अध्ययन में अस्वस्थता के उपायों के साथ इसका संबंध,” सोशल साइंस एंड मेडिसिन 56, संख्या 6 (मार्च 2003): 1321–1333; मार्मोट एट अल., “ब्रिटिश सिविल सेवकों के बीच मनोसामाजिक कार्य वातावरण और बीमारी के कारण अनुपस्थिति: व्हाइटहॉल II अध्ययन,” अमेरिकन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ 86, संख्या 3 (मार्च 1996): 332–340, doi: 10.2105/AJPH.86.3.332; मार्मोट एट अल., “बीमारी के कारण अनुपस्थिति में सामाजिक-आर्थिक अंतरों की व्याख्या: व्हाइटहॉल II अध्ययन,” बीएमजे 306, संख्या 6874 (फरवरी 1993): 361–366, doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.306.6874.361; मार्मोट एट अल., “जब पारस्परिकता विफल हो जाती है: व्हाइटहॉल II अध्ययन के भीतर कोरोनरी हृदय रोग और स्वास्थ्य कार्यप्रणाली के संबंध में प्रयास-पुरस्कार असंतुलन,” व्यावसायिक और पर्यावरण चिकित्सा 59 (2002): 777–784, doi:10.1136/oem.59.11.777; मार्मोट एट अल., “व्हाइटहॉल II अध्ययन में श्वेत-कॉलर महिलाओं और पुरुषों में जीएचक्यू अवसाद और खराब स्व-रेटेड स्वास्थ्य पर आय और धन के प्रभाव,” जे एपिडेमियोल कम्युनिटी हेल्थ 57 (2003): 718–723, doi:10.1136/jech.57.9.718; एम. विर्टानेन एट अल., “लंबे कार्य घंटे और चिंता और अवसाद के लक्षण: व्हाइटहॉल II अध्ययन का 5-वर्षीय अनुवर्ती अध्ययन,” साइकोलॉजिकल मेडिसिन 41, संख्या 12 (दिसंबर 2011): 2485–2494।
चार गुना कम संभावना माइकल मार्मोट, स्टेटस सिंड्रोम: सामाजिक ग्रेडिएंट पर आपका स्थान आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है (लंदन: ब्लूम्सबरी, 2004), 1.

यदि आपने सिविल सेवा में काम किया और आपके पास उच्च स्तर का नियंत्रण था, तो वही, 130-1, 157।
“हमें बात करने की अनुमति नहीं थी,” वही, 126.
“एक सामान्य मंगलवार की सुबह की कल्पना कीजिए” वही, 129.
यह आपके पूरे जीवन को बर्बाद कर देता है। माइकल बताते हैं कि वे अन्य सामाजिक वैज्ञानिकों के शोध पर आधारित शोध कर रहे थे। यह विचार कि तनाव मांग और नियंत्रण के बीच संतुलन से उत्पन्न होता है, विशेष रूप से आर. ए. करासेक और टी. थियोरेल से प्रभावित था। जे. सीग्रिस्ट के कार्य पर आधारित प्रयास और पुरस्कार के बीच संबंध पर गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई है—विशेष रूप से देखें “उच्च प्रयास/कम पुरस्कार स्थितियों के प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव,” जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल हेल्थ साइकोलॉजी 1, अंक 1 (जनवरी 1996): 27–41।
माइकल ने मुझसे कहा, "शक्तिहीनता ही इसकी जड़ है। इससे यह समझने में भी मदद मिलती है कि सबूत क्यों दिखाते हैं कि बेरोजगार लोग अर्थहीन नौकरियों में काम करने वालों से भी बदतर महसूस करते हैं। अर्थहीन काम से अवसाद होने का मुख्य कारण नियंत्रण की कमी है - और बेरोजगार लोगों का अपने जीवन पर

नियंत्रण और भी कम होता है। उनके पास कोई वित्तीय संसाधन नहीं होते, कोई सामाजिक प्रतिष्ठा नहीं होती और अपने जीवन के बारे में कोई विकल्प नहीं होते।"
“छुट्टियों ने उन्हें दुखी कर दिया,” मार्मोट, द हेल्थ गैप, 180.
“प्रयासों और पुरस्कारों के बीच संतुलन का अभाव।” मार्मोट, स्टेटस सिंड्रोम, 125.

अध्याय 7: दूसरा कारण: अन्य लोगों से अलगाव

जब जॉन और उनके सहयोगियों ने डेटा को संकलित किया, तो इस अध्याय के लिए मैंने जॉन और उनके सहयोगियों द्वारा प्रकाशित कई अध्ययनों का सहारा लिया है। इनमें शामिल हैं: वाई. लूओ एट अल., "बुढ़ापे में अकेलापन, स्वास्थ्य और मृत्यु दर: एक राष्ट्रीय अनुदैर्ध्य अध्ययन," सोशल साइंस एंड मेडिसिन 74, संख्या 6 (मार्च 2012): 907-914; कैसियोपो एट अल., "अवसादग्रस्त लक्षणों के लिए एक विशिष्ट जोखिम कारक के रूप में अकेलापन: क्रॉस-सेक्शनल और अनुदैर्ध्य विश्लेषण," साइकोलॉजी एंड एजिंग 21, संख्या 1 (मार्च 2006): 140-151; एल. सी. हॉकले और जे. टी. कैसियोपो, "अकेलापन मायने रखता है: परिणामों और तंत्रों की एक सैद्धांतिक और अनुभवजन्य समीक्षा," एन बिहेव मेड 40, संख्या 2 (2010): 218; कैसियोपो एट अल., "अकेलापन और स्वास्थ्य: संभावित तंत्र," साइकोसोमैटिक मेडिसिन 64, संख्या। 3 (मई/जून 2002): 407–417; जे. टी. कैसिओपो एट अल., “अकेलेपन के लक्षण और सहवर्ती शारीरिक प्रक्रियाएं: मैकार्थर सामाजिक तंत्रिका विज्ञान अध्ययन,” इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोफिजियोलॉजी 35, नं. 2–3 (मार्च 2000): 143–154; कैसिओपो एट अल: “भीड़ में अकेला: एक बड़े सामाजिक नेटवर्क में अकेलेपन की संरचना और प्रसार,” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 97, नं. 6 (दिसंबर 2009): 977–991; कैसिओपो एट अल., “एक नामोलॉजिकल नेट के भीतर अकेलापन: एक विकासवादी परिप्रेक्ष्य,” जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी 40, नं. 6 (दिसंबर 2006): 1054–1085; कैसियोपो एट अल., "रोजमर्रा की जिंदगी में अकेलापन: हृदय संबंधी गतिविधि, मनोसामाजिक संदर्भ और स्वास्थ्य व्यवहार," जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 85, नं. 1 (जुलाई 2003): 105-120; कैसियोपो और अर्न्स्ट, "अकेले दिल: अकेलेपन पर मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य," एप्लाइड एंड प्रिवेंटिव साइकोलॉजी 8, नं. 1 (1999): 1-22; कैसियोपो एट अल., "अकेलापन सिस्टोलिक रक्तचाप में उम्र से संबंधित अंतर का एक अनूठा भविष्यवक्ता है," साइकोलॉजी एंड एजिंग 21, नं. 1 (मार्च 2006): 152-164; कैसियोपो एट अल., "अकेलेपन को कम करने के लिए हस्तक्षेपों का एक मेटा-विश्लेषण," पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी रिव्यू 15, नं. 3 (2011); हॉकले और कैसियोपो, "अकेलापन और बीमारी के रास्ते," ब्रेन, बिहेवियर, एंड इम्युनिटी 17, नं. 1 (फरवरी 2003): 98–105; कैसियोपो एट अल., “क्या अकेले दिन रातों पर हावी होते हैं? नींद की दक्षता का संभावित सामाजिक मॉड्यूलेशन,” साइकोलॉजिकल साइंस 13, नं. 4 (2002); हॉकले एट अल., “सामाजिक संरचनात्मक कारकों से संबंध गुणवत्ता और अकेलेपन की धारणाओं तक: शिकागो स्वास्थ्य, उम्र बढ़ना और सामाजिक संबंध अध्ययन,” जे गेरोंटोल बी साइकोल साइंस सोक साइंस 63, नं. 6 (2008): S375–S384; कैसियोपो एट अल., “अकेलापन। नैदानिक महत्व और हस्तक्षेप मनोवैज्ञानिक विज्ञान पर परिप्रेक्ष्य,” 10, नं. 2 (2015); कैसियोपो एट अल., “सामाजिक अलगाव,” न्यूयॉर्क एकेडमी ऑफ साइंसेज के इतिहास 1231 (जून 2011): 17–22; कैसियोपो एट अल., "अकेलेपन के लिए विकासवादी तंत्र," कॉग्निशन एंड इमोशन 28, नं. 1 (2014); कैसियोपो एट अल., "अकेलेपन के न्यूरोलॉजी की ओर," साइकोलॉजिकल बुलेटिन 140, नं. 6 (नवंबर 2014): 1464-1504; कैसियोपो एट अल., "देखने वाले की नज़र में: सामाजिक अलगाव की धारणा में व्यक्तिगत अंतर सामाजिक उत्तेजनाओं के लिए क्षेत्रीय मस्तिष्क सक्रियण की भविष्यवाणी करते हैं," जर्नल ऑफ कॉग्निटिव न्यूरोसाइंस 21, नं. 1 (जनवरी 2009): 83-92; कैसियोपो एट अल., "उद्देश्य और कथित पड़ोस का वातावरण, व्यक्तिगत एसईएस और मनोसामाजिक कारक, और स्व-रेटेड स्वास्थ्य: कुक काउंटी, इलिनोइस में वृद्ध वयस्कों का एक विश्लेषण," सोशल साइंस एंड मेडिसिन 63, नं. 10 (नवंबर 2006): 2575-2590; जारामेका एट अल., “अकेलापन दर्द, अवसाद और थकान की भविष्यवाणी करता है: प्रतिरक्षा असंतुलन की भूमिका को समझना,”

[illegible] 38, [illegible] 8 ([illegible] 2013): 1310–1317; [illegible] [illegible] et al., “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] [illegible] 176, [illegible] (2012): 777–784; [illegible] [illegible] et al., “[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] [illegible] 45, [illegible] 3 ([illegible] 2008): 213–218; [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] 35, [illegible] 3 ([illegible] 2010): 430–441; [illegible] [illegible] et al., “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] 13, [illegible]. 2 ([illegible] 2014): 131–139; [illegible] [illegible] et al., “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible] 30, [illegible]. 4 ([illegible] 2011): 377–385; [illegible] [illegible] et al., “[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible],” [illegible] 103, [illegible]. 45 ([illegible] 2006): 17058–17063; [illegible] [illegible] et al., “[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible],” [illegible] 64 (2002): 407–417.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]: [illegible]. [illegible]. [illegible], 2008), 94-5.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], 164-5.

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]: [illegible] [illegible], 2015), 67-8.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], 5, 94; [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible], 14 [illegible], 2014, https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killing-us, [illegible] [illegible] 16 [illegible], 2016 [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] et al., "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 40 (2006): 1054-1085.

“[illegible] [illegible]” [illegible], [illegible], 88.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] et al., "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 5-[illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

हटरियों का जीवन जीने का तरीका बेशक खानाबदोश नहीं है, इसलिए वे उस तरह से नहीं रहते जैसे इतिहास में अधिकांश मनुष्य रहते थे। लेकिन वे उस जीवन शैली के हमसे कहीं अधिक करीब हैं।
पता चला कि उनके पास लगभग कुछ भी नहीं था। कैसियोपो एट अल., "एक सांप्रदायिक समाज में अकेलापन नींद विखंडन से जुड़ा है," स्लीप 34, नं. 11 (नवंबर, 2011): 1519-1526। जुंगर, ट्राइब, 19 भी देखें। दशकों से, हार्वर्ड के प्रोफेसर रॉबर्ट पुटनाम, बॉलिंग अलोन: द कोलैप्स एंड रिवाइवल ऑफ अमेरिकन कम्युनिटी (न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2001), 111-2।
“1985 और 1994 के बीच के दस छोटे वर्षों में” पुटनाम, बॉलिंग अलोन, 60.
2004 तक, सबसे आम जवाब कोई नहीं था कैसियोपो, अकेलापन, 247; एम. मैकफर्सन एट अल., "अमेरिका में सामाजिक अलगाव: दो दशकों में मुख्य चर्चा नेटवर्क में परिवर्तन," अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू 71 (2006): 353-375।
“परिवार के लगभग सभी प्रकार के एक साथ रहने के तरीके,” पुटनाम, बॉलिंग अलोन, 101.
उन्होंने यह बात साक्षात्कारकर्ता टेरी ग्रॉस से कही (http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/10/22/450830121/sarah-silverman-opens-up-about-depression-comedy-and-troublemaking, 16 सितंबर, 2016 को देखा गया)।
उदाहरण के लिए, प्रोफेसर मार्था मैक्लिंटॉक पिंकर, विलेज इफेक्ट, 26; मैक्लिंटॉक एट अल., "सामाजिक अलगाव सहज स्तन ट्यूमर के घातक बोझ को बढ़ाते हुए अंतःस्रावी और व्यवहारिक तनाव को अव्यवस्थित करता है," प्रोक नेटल एकेड साइ यूएसए 106, नंबर 52 (दिसंबर 2009): 22393-22398।
हमने यह मानना शुरू कर दिया है कि अकेले काम करने से... मैककिबेन, डीप इकोनॉमी, 96-104।
“सामाजिक तंत्रिका विज्ञान” इस क्षेत्र पर उत्कृष्ट चर्चा द विलेज इफेक्ट, पृष्ठ 4-18 में उपलब्ध है। विलियम डेविस की पुस्तक द हैप्पीनेस इंडस्ट्री: हाउ द गवर्नमेंट एंड बिग बिजनेस सोल्ड अस वेल-बीइंग (न्यूयॉर्क: वर्सो, 2016), पृष्ठ 212-4 भी देखें।
जेम्स एक छोटे से कस्बे से था। जेम्स उसका असली नाम नहीं है: हिलारी ने उसकी पहचान की सुरक्षा के लिए मुझे छद्म नाम का उपयोग करने के लिए कहा था।
इंटरनेट और गेमिंग की लत के लिए पहले समर्पित पुनर्वास केंद्र के बारे में हिलारी ने अपनी पुस्तक "वीडियो गेम्स एंड योर किड्स: हाउ पेरेंट्स स्टे इन कंट्रोल" (न्यूयॉर्क: इश्यूज प्रेस, 2008) में कुछ चर्चा की है।
पहले तो मुझे दो मरीजों ने आसपास का इलाका दिखाया; मैंने उनके पहले नाम बदल दिए हैं लेकिन पहचान से जुड़ी अन्य कोई जानकारी नहीं रखी है।
यदि आप एक विशिष्ट पश्चिमी हैं शेरी टर्कल, रिक्लेमिंग कन्वर्सेशन: द पावर ऑफ टॉक इन ए डिजिटल एज (न्यूयॉर्क: पेंगुइन, 2015), 42.
कॉमेडियन मार्क मैरोन, मार्क मैरोन, अटेम्प्टिंग नॉर्मल (न्यूयॉर्क, स्पीगल एंड ग्राउ, 2014), 161.

अध्याय 8: तीसरा कारण: सार्थक मूल्यों से अलगाव

जब टिम किशोर थे, तब उन्होंने अपनी पुस्तक 'लूसी इन द माइंड ऑफ लेनन' (न्यूयॉर्क: ओयूपी, 2013) में लेनन के संगीत के साथ अपने रिश्ते के बारे में लिखा था।
हजारों वर्षों से, दार्शनिक आर. डब्ल्यू. बेल्क, "सांसारिक संपत्ति: मुद्दे और आलोचनाएं," उपभोक्ता अनुसंधान में प्रगति 10 (1983): 514-9; टिम कैसर और एलन कैनर, संपादक, मनोविज्ञान और उपभोक्ता

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2003), 3-6.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Cambridge: Polity, 2003), 6-8; [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

उन्होंने समझाया, “आपके पास मौजूद प्रत्येक मूल्य उस पाई के एक टुकड़े के समान है।” कैसर, भौतिकवादी मूल्य; एस. एच. श्वार्ट्ज, “मूल्यों की संरचना और सामग्री में सार्वभौमिकता: 20 देशों में सिद्धांत और अनुभवजन्य परीक्षण,” प्रायोगिक सामाजिक मनोविज्ञान में प्रगति 25 (दिसंबर 1992): 1–65।
मुझे सुनहरी चीजें चाहिए वाला नियम: मैं इस बात को लेकर बहुत सचेत था—जैसा कि टिम अपने पूरे काम में रहे हैं—कि सहसंबंध का प्रमाण कारण का प्रमाण नहीं होता। दो घटनाओं का एक ही समय पर होना इस बात का प्रमाण नहीं है कि एक घटना दूसरी घटना का कारण है। मुर्गा बांग देता है और सूरज उगता है— लेकिन यह इस बात का प्रमाण नहीं है कि मुर्गे की बांग सूरज के उगने का कारण है।
इसलिए मैंने टिम (और उन सभी सामाजिक वैज्ञानिकों से जिनका मैंने साक्षात्कार लिया) के साथ इस बात पर चर्चा की कि क्या यह महज़ एक सहसंबंध हो सकता है, और क्या हम इससे ज़रूरत से ज़्यादा अनुमान लगा रहे हैं। टिम ने कहा: “पहली बात तो यह है कि इसे साबित करना बहुत मुश्किल है, क्योंकि कारण साबित करने का एकमात्र तरीका लोगों को यादृच्छिक रूप से समूहों में बाँटना है। जिसका मतलब यह होगा कि मुझे लोगों को यादृच्छिक रूप से भौतिकवादी बनने या न बनने के लिए बाँटना होगा, और फिर यह परीक्षण करना होगा कि क्या वे ज़्यादा अवसादग्रस्त हुए हैं या नहीं। तो पहली बात तो यह असंभव है, दूसरी बात यह शायद अनैतिक भी है।”
हालांकि, उन्होंने कहा कि कई ऐसी तकनीकें हैं जो यह संकेत देती हैं कि यहाँ महज़ संयोग से कहीं गहरा संबंध है। उन्होंने मुझे समझाया—और अपने प्रकाशित शोध में भी—कि (1) प्रायोगिक परिस्थितियों में, आप लोगों को उस क्षण में अधिक भौतिकवादी या कम भौतिकवादी बना सकते हैं। इसे "प्राइमिंग" कहा जाता है—आप लोगों को अचेतन रूप से पैसे के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करते हैं, और फिर आप देखते हैं कि उसके बाद उनके मूड में बदलाव आता है या नहीं।
(2) आप अनुदैर्ध्य अध्ययन कर सकते हैं, जो लोगों के भौतिकवाद में बदलाव को ट्रैक करते हैं, और अवसाद के साथ संबंध देखते हैं।
(3) आप इस बात के प्रमाण देख सकते हैं कि जब लोग अधिक भौतिकवादी हो जाते हैं तो क्या होता है—और यह दर्शाता है कि जब ऐसा होता है, तो वे अपने लिए एक ऐसी जीवनशैली बना लेते हैं जो उनकी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने में अपेक्षाकृत कमज़ोर होती है, और शोध भी इस बात की पुष्टि करता है। इसलिए वे अंततः कम स्वतंत्र महसूस करते हैं, कम सक्षम महसूस करते हैं, उनके पारस्परिक संबंध खराब हो जाते हैं, और यह बदले में कल्याण के निम्न स्तर से जुड़ा होता है। इसे "पाथ मॉडल या संरचनात्मक समीकरण मॉडल" कहा जाता है और यह "बाह्य भौतिकवादी मूल्यों से कम आवश्यकता संतुष्टि, और अंततः कल्याण के निम्न स्तर की ओर ले जाता है।"
जब हम इन सभी सबूतों को एक साथ लेते हैं, तो मेरा मानना है कि हम कुछ ठोस निष्कर्ष निकाल सकते हैं - लेकिन यह बताना महत्वपूर्ण है कि आप वास्तव में एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण नहीं कर सकते हैं, इसलिए यह सबूतों के उच्चतम स्तर को पूरा नहीं करता है।
उन्होंने अपने द्वारा जुटाए गए साक्ष्यों की ओर भी इशारा किया, जिनसे यह स्पष्ट होता है कि कारण और प्रभाव का संबंध दूसरी दिशा में भी हो सकता है—अवसाद और असुरक्षा (विशेषकर बचपन में) भौतिकवाद को और अधिक बढ़ावा देते हैं। कारण और प्रभाव का संबंध केवल एक दिशा में ही नहीं, बल्कि दोनों दिशाओं में होता है।
सामाजिक वैज्ञानिकों के एक अन्य समूह द्वारा किया गया एक प्रयोग हमें एक प्रारंभिक सुराग देता है। मार्विन ई. गोल्डबर्ग और गेराल्ड जे. गोर्न, "बच्चों के लिए टीवी विज्ञापन के कुछ अनपेक्षित परिणाम," जर्नल ऑफ कंज्यूमर रिसर्च 5, नं. 1 (जून 1978), 22-29; कैसर, हाई प्राइस ऑफ मैटेरियलिज्म, 66; कैसर, मैटेरियलिस्टिक वैल्यूज, 499; एस. ई. जी. ली एट अल., द इंडिविजुअल इन द इकोनॉमी: ए

टेक्स्टबुक ऑफ इकोनॉमिक साइकोलॉजी (न्यूयॉर्क: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 1987), 397; कैसर, एड., साइकोलॉजी एंड कंज्यूमर कल्चर, 16-18।
अठारह महीने के बच्चे मैकडॉनल्ड्स को पहचान सकते हैं। एम नील लॉसन, ऑल कंज्यूमिंग: हाउ शॉपिंग गॉट अस इन टू दिस मेस एंड हाउ वी कैन फाइंड आवर वे आउट (लंदन: पेंगुइन, 2009), 143।
जब तक एक औसत बच्चा छत्तीस महीने का होता है, मार्टिन लिंडस्ट्रॉम, ब्रांडवॉश्ड: ट्रिक्स कंपनियां हमारे दिमाग में हेरफेर करने और हमें खरीदने के लिए राजी करने के लिए उपयोग करती हैं (न्यूयॉर्क: कोगन पेज, 2012), 10.
इसलिए मैंने जीन ट्वेंगे नामक एक अन्य सामाजिक वैज्ञानिक के साथ ट्वेंगे और कैसर, "भौतिकवाद में पीढ़ीगत परिवर्तन," पर्सनल सोश साइकोल बुल 39 (2013): 883-97 का साक्षात्कार भी लिया।
कुछ साल पहले, नैन्सी शैलेक कैसर नाम की एक विज्ञापन एजेंसी की प्रमुख ने भौतिकवाद की उच्च कीमत, 91 लिखी थी।
विज्ञापन उद्योग के परिप्रेक्ष्य से गैरी ग्रीनबर्ग, मैन्युफैक्चरिंग डिप्रेशन: द सीक्रेट हिस्ट्री ऑफ ए मॉडर्न डिजीज (लंदन: ब्लूम्सबरी, 2010), 283।
“जिस तरह से मैं आंतरिक मूल्यों को समझता हूं,” कैसर, भौतिकवादी मूल्य, 499, इसके लिए वैज्ञानिक प्रमाणों का एक अच्छा अवलोकन देता है।
मेरे ऑफिस जाते समय रास्ते में तीन स्टॉप साइन थे। ऑडियो में दो स्टॉप साइन लिखा है - इसे ठीक कर दिया गया है क्योंकि टिम ने मुझे, मेरी तथ्य-जांच प्रक्रिया के हिस्से के रूप में बताया कि उसने गलती से बोल दिया था।

अध्याय 9: चौथा कारण: बचपन के आघात से अलगाव

जब महिलाएं पहली बार डॉ. विन्सेंट फेलिट्टी के कार्यालय में आईं, तो मुझे डॉ. फेलिट्टी के काम के बारे में सबसे पहले डॉ. गैबोर माटे ने बताया था, जब मैंने वैंकूवर में उनका साक्षात्कार लिया था, और गैबोर के लेखन, विशेष रूप से उनकी अद्भुत पुस्तक 'इन द रील्म ऑफ हंग्री घोस्ट्स' (टोरंटो: रैंडम हाउस कनाडा, 2013) के माध्यम से भी। मैंने 'चेज़िंग द स्क्रीम' और उससे संबंधित कुछ लेखों में पहले भी डॉ. फेलिट्टी के काम का संक्षिप्त उल्लेख किया है।

उत्तरी आयरलैंड में वर्षों से http://www.bbc.co.uk/history/events/republican_hunger_strikes_maze, 17 सितंबर, 2016 को एक्सेस किया गया।
आप प्रति वर्ष तीन सौ पाउंड वजन कम कर लेंगे। विंसेंट फेलिट्टी एट अल., "मोटापा: समस्या, समाधान, या दोनों?" प्रेमानेंटे जर्नल 14, नं. 1 (2010): 24; विंसेंट फेलिट्टी एट अल., "वयस्क स्वास्थ्य स्थिति का बचपन के दुर्व्यवहार और घरेलू शिथिलता से संबंध," अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन 14 (1998): 245-258।
जिन लोगों ने सबसे अच्छा प्रदर्शन किया और सबसे अधिक वजन कम किया, वे थे: विंसेंट फेलिट्टी, "व्यसनकारी व्यवहार की उत्पत्ति - तनावपूर्ण बचपन के अनुभवों पर एक अध्ययन से साक्ष्य," बाल मनोविज्ञान और बाल मनोचिकित्सा का अभ्यास 52 (2003): 547-559।
वे अविश्वसनीय रूप से असुरक्षित महसूस करते थे। विन्सेंट फेलिट्टी एट अल., चैडविक का बाल दुर्व्यवहार: यौन शोषण और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, खंड 2 का 3, चौथा संस्करण, (2014): 203; विन्सेंट फेलिट्टी एट अल., "वयस्क स्वास्थ्य स्थिति का बचपन के दुर्व्यवहार और घरेलू शिथिलता से संबंध," अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन 14 (1998): 245-258।
“अधिक वजन को नजरअंदाज किया जाता है” फेलिट्टी एट अल., चैडविक का बाल दुर्व्यवहार, 203.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible]?, 24.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Cambridge, [illegible] [illegible] [illegible], 204).

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 82 ([illegible] 2004): 217-225.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] 3,100 [illegible] [illegible] (Cambridge, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 209).

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], 206; [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 52 (2003): 547-559. [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] [illegible] 86: (1993): 732-736.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

के कार्यों के बारे में सबसे पहले उनके लेखन से ही जाना था, और उन्होंने इस अध्याय के विषयों और मुख्य बिंदुओं पर मेरे साथ विस्तार से चर्चा की। उनकी एक आगामी पुस्तक है जिसमें इसी तरह के विषयों पर चर्चा की गई है—जब मैं यह लिख रहा हूँ तब तक वह प्रकाशित नहीं हुई है, इसलिए मुझे उसका शीर्षक नहीं पता, लेकिन मैं उनके द्वारा लिखित सभी रचनाओं को पढ़ने की पुरजोर अनुशंसा करता हूँ।
1960 के दशक के उत्तरार्ध में एक दोपहर, रॉबर्ट सपोलस्की: ए प्राइमेट्स मेमोइर (लंदन: विंटेज, 2002), पृष्ठ 13। रिचर्ड विल्किंसन और केट पिकट ने ही सबसे पहले मुझे रॉबर्ट सपोलस्की के कार्यों को देखने का सुझाव दिया था और समझाया था कि यह अवसाद और चिंता से कैसे जुड़ा है: मैं उनका बहुत आभारी हूँ। इस विवरण का एक प्रमुख स्रोत 'ए प्राइमेट्स मेमोइर' है, और प्रस्तावना में, रॉबर्ट कहते हैं कि उन्होंने स्पष्टता के लिए पुस्तक में कुछ गौण पात्रों को मिला दिया है। मैं किसी भी गौण पात्र का उल्लेख नहीं करता, इसलिए मुझे नहीं लगता कि यह यहाँ प्रासंगिक है, लेकिन मैं इसे स्पष्टता के लिए बताना चाहता था। इस पुस्तक में जिन अन्य सामाजिक वैज्ञानिकों की मैंने चर्चा की है, उनके विपरीत, मैं रॉबर्ट का साक्षात्कार केवल ईमेल के माध्यम से संक्षिप्त रूप से ही कर पाया।
एक दशक से कुछ अधिक समय बाद, रॉबर्ट ने इसे सपोलस्की, प्राइमेट्स मेमोइर, 65; रॉबर्ट सपोलस्की, व्हाई ज़ेब्रास डोंट गेट अल्सर्स (न्यूयॉर्क: हेनरी होल्ट, 2004), 312 बनाया।
सभी पाँच महिलाओं ने राहत की सांस ली। सपोलस्की, प्राइमेट्स मेमोइर, 240।
न्यूयॉर्क लौटने पर रॉबर्ट को पहली बार अवसाद का सामना करना पड़ा। वही, 302-3।
उन्हें संदेह था कि अवसाद को समझने की कुंजी यहीं मिल सकती है। वही, 14-15।
वहाँ स्विंगर्स का एक राजा था, एक जंगल वीआईपी, इबिड., 16–21.
रॉबर्ट ने एक दुबला-पतला, कमजोर प्राणी देखा जिसे उसने जॉब नाम दिया। वही, 21-2।
फिर इस रक्त के नमूने का कई प्रमुख कारकों के लिए परीक्षण किया जाएगा। इबिड., 38, 105; सपोलस्की व्हाई ज़ेब्रास डोंट, 355-6।
पता चला—जब उनके रक्त के नमूनों का परीक्षण किया गया, तो रॉबर्ट सपोलस्की, “जंगली बबूनों में कोर्टिसोल सांद्रता और रैंक अस्थिरता का सामाजिक महत्व,” साइकोन्यूरोएंडोक्रिनोलॉजी 17, संख्या 6 (नवंबर 1992): 701–709; रॉबर्ट सपोलस्की, “जंगली बबून में अंतःस्रावी तनाव-प्रतिक्रिया और सामाजिक स्थिति,” हार्मोन और व्यवहार 16, संख्या 3 (सितंबर 1982): 279–292। रॉबर्ट सपोलस्की, “जंगली बबूनों में अधिवृक्कीय कार्य, सामाजिक रैंक और व्यक्तित्व,” जैविक मनोचिकित्सा 28, संख्या 10 (नवंबर 1990): 862–878।
हिंसक होने से बचने के लिए, सबसे निचले दर्जे वाले बबून सपोलस्की, प्राइमेट्स मेमोइर, 97; सपोलस्की, व्हाई ज़ेब्रास डोंट, 300-4, 355-359।
एक दिन, सोलोमन के पदानुक्रम में शीर्ष पर रहने के बाद, सपोलस्की, प्राइमेट्स मेमोइर, 23.
एक दिन, सुलेमान इतना निराश था, वही, 95.
जैसे-जैसे रॉबर्ट ने इन सवालों की आगे जांच की, वही, 177.
इसलिए कुछ अन्य वैज्ञानिकों ने शुरू किया, उदाहरण के लिए कैरोल शिवली एट अल देखें, "मादा साइनोमोलगस बंदरों में सामाजिक तनाव और अवसाद का व्यवहार और शरीर विज्ञान," बायोलॉजिकल साइकियाट्री 41, नंबर 8 (अप्रैल 1997): 871-882।
बबूनों में, उनकी पदानुक्रम प्रणाली काफी हद तक स्थिर होती है। बबूनों में भी कुछ सांस्कृतिक विकास संभव है। इस रोचक कहानी के लिए नताली एंगियर का लेख "नो टाइम फॉर बुलीज: बबून्स रिटूल देयर

कल्चर," न्यूयॉर्क टाइम्स, 13 अप्रैल 2004, http://www.nytimes.com/2004/04/13/science/no-time-for-bullies-baboons-retool-their-culture.html देखें (23 दिसंबर 2016 को देखा गया)।
इसके बाद अन्य सामाजिक वैज्ञानिकों ने अवसाद पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए इसका विश्लेषण किया (एरिक मेसियस एट अल., “इकोनॉमिक ग्रैंड राउंड्स: इनकम इनइक्वलिटी एंड डिप्रेशन अक्रॉस द यूनाइटेड स्टेट्स: एन इकोलॉजिकल स्टडी,” साइकियाट्रिक सर्विसेज 62, नं. 7 (2011): 710–2)। यह भी देखें http://csi.nuff.ox.ac.uk/?p=642, 10 दिसंबर, 2016 को एक्सेस किया गया।
यह सच है अगर आप अलग-अलग देशों की तुलना करते हैं रिचर्ड विल्किंसन और केट पिककेट, द स्पिरिट लेवल: व्हाई इक्वालिटी इज़ बेटर फॉर एवरीवन (लंदन: पेंगुइन, 2009), 31–41, 63–72, 173–196।
“हम इन चीजों के प्रति असाधारण रूप से संवेदनशील हैं,” पॉल मोलोनी, द थेरेपी इंडस्ट्री (लंदन: प्लूटो प्रेस, 2013), 109.
यदि आप किसी कंपनी के लिए काम करते हैं, तो जीवित स्मृति में http://www.hrreview.co.uk/hr-news/ftse-100-bosses-earn-average-5-5m-year-report-says/100790, जैसा कि 10 जनवरी, 2017 को एक्सेस किया गया; सेबेस्टियन जुंगर, ट्राइब: वन होमकमिंग एंड बिलॉन्गिंग (न्यूयॉर्क: ट्वेल्व, 2016), 31.
वॉलमार्ट की संपत्ति के छह उत्तराधिकारी http://www.vanityfair.com/news/2012/05/joseph-stiglitz-the-price-on-inequality, 10 दिसंबर, 2016 को देखा गया।
आठ अरबपतियों के पास इससे भी अधिक संपत्ति है http://www.bbc.co.uk/news/business-38613488, 1 अप्रैल, 2017 को देखा गया।
जंगली बबूनों के अपने झुंड के साथ रहने के बाद लौटने पर, मैं यह तर्क नहीं दे रहा हूँ कि रॉबर्ट सपोलस्की इस अध्याय (या इस पुस्तक के बाकी हिस्सों) में दिए गए सभी विश्लेषणों से सहमत हैं। अवसाद और चिंता के बारे में सोचने का यह एक ऐसा आयाम है जो बबूनों पर उनके शुरुआती शोध से सामने आया, और बाद में सामाजिक वैज्ञानिकों द्वारा इसे ऐसे तरीकों से विकसित किया गया जिनसे वे पूरी तरह सहमत न हों। उनका स्पष्ट मानना है कि अवसाद के कई कारण होते हैं। जो कोई भी उनके व्यापक दृष्टिकोण का संक्षिप्त परिचय चाहता है, उसे उनका यह उत्कृष्ट व्याख्यान देखना चाहिए: https://www.youtube.com/watch?v=NOAgplgTxfc (3 फरवरी, 2017 को देखा गया)। जो कोई भी विस्तृत मार्गदर्शिका चाहता है, उसे उनकी शानदार पुस्तक "Why Zebras Don’t Get Ulcers" पढ़नी चाहिए। रॉबर्ट सपोलस्की को बार-बार एक सपना आता था। सपोलस्की, प्राइमेट्स मेमोइर, 127.
मुझे लगता है कि यह सपना इस बारे में है कि हम कैसे हो सकते हैं। यह सपने की मेरी व्याख्या है; रॉबर्ट इससे असहमत हो सकते हैं।

अध्याय 11: छठा कारण: प्राकृतिक जगत से अलगाव

"मानव स्वभाव की प्रकृति।" उन्होंने इस वाक्यांश का प्रयोग सितंबर 2016 में लंदन में फ्यूचरफेस्ट में दिए गए एक भाषण में किया था, जिसमें मैं भी उपस्थित था।
कैद में कुछ हाथी इतने आघातग्रस्त हैं जॉन सदरलैंड, जंबो: एक विक्टोरियन सनसनी की अनधिकृत जीवनी (लंदन: ऑरम प्रेस, 2014), 9-10 26-7, 46, 58-60, 127.
कैद में रखे गए कई जानवर यौन संबंध बनाने की इच्छा खो देते हैं। सदरलैंड, जंबो, 62.
जब उन्हें उस वातावरण से अलग कर दिया गया जिसमें वे रहने के लिए विकसित हुए थे, एडमंड राम्सडेन और डंकन विल्सन, "आत्महत्या की प्रकृति: विज्ञान और आत्म-विनाशकारी जानवर," एंडेवर 34, संख्या 1 (मार्च 2010): 21-24।

यह लंबे समय से ज्ञात है कि सभी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं इयान गोल्ड और जोएल गोल्ड की पुस्तक "सस्पिशियस माइंड्स: हाउ कल्चर शेप्ड मैडनेस" (न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस, 2015) में वर्णित हैं। मैंने दोनों लेखकों का साक्षात्कार भी लिया। एक संक्षिप्त सारांश के लिए, यह भी देखें: टी. एम. लुहरमन, "क्या दुनिया अधिक अवसादग्रस्त है?" न्यूयॉर्क टाइम्स, 24 मार्च, 2014, https://www.nytimes.com/2014/03/25/opinion/a-great-depression.html
हरे-भरे क्षेत्रों में बसने वाले लोगों में अवसाद में भारी कमी देखी गई। इयान एल्कोक एट अल., “हरियाली वाले और कम हरे शहरी क्षेत्रों में जाने के मानसिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव,” पर्यावरण विज्ञान और प्रौद्योगिकी 48, संख्या 2 (2014): 1247–1255। विलियम डेविस, द हैप्पीनेस इंडस्ट्री: हाउ द गवर्नमेंट एंड बिग बिजनेस सोल्ड अस वेल-बीइंग (न्यूयॉर्क: वर्सो, 2016), 245–7 भी देखें।
यह समान निष्कर्षों वाले कई अध्ययनों में से एक था, उदाहरण के लिए, डेविड जी. पियर्सन और टोनी क्रेग: "प्रथम प्रकृति? प्राकृतिक वातावरण के मानसिक स्वास्थ्य लाभों की खोज," फ्रंट साइकोल 5 (2014): 1178; कर्स्टन बेयर एट अल., "पड़ोस के हरित स्थान के संपर्क और मानसिक स्वास्थ्य: विस्कॉन्सिन के स्वास्थ्य सर्वेक्षण से साक्ष्य," इंट जे एनवायरन रिसर्च पब्लिक हेल्थ 11, नं. 3 (मार्च 2014): 3452-3472। रिचर्ड लूव, द नेचर प्रिंसिपल (न्यूयॉर्क: एल्गोनक्विन बुक्स, 2013), 29, 33-4; रिचर्ड लूव, लास्ट चाइल्ड इन द वुड्स (न्यूयॉर्क: अटलांटिक बुक्स, 2010), 50 भी देखें।
लेकिन यह पता चला कि हरे-भरे पड़ोस में तनाव और निराशा कम थी। कैथरीन वार्ड थॉम्पसन एट अल., "अधिक हरित स्थान वंचित समुदायों में कम तनाव से जुड़ा है," लैंडस्केप एंड अर्बन प्लानिंग 105, नं. 3 (अप्रैल 2012): 221–229।
उनका सुधार पांच गुना अधिक था। मार्क बर्मन एट अल., "प्रकृति के साथ अंतःक्रिया अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अनुभूति और भावना में सुधार करती है," जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स 140, नं. 3 (नवंबर 2012): 300-305।
भूखे जानवर के लिए चलना मुश्किल है लूव, लास्ट चाइल्ड, 32.
व्यायाम अवसाद और चिंता को काफी हद तक कम करता है एंड्रियास स्ट्रॉहले, "शारीरिक गतिविधि, व्यायाम, अवसाद और चिंता विकार," जर्नल ऑफ न्यूरल ट्रांसमिशन 116 (जून 2009): 777।
जब वैज्ञानिकों ने जिम में ट्रेडमिल पर दौड़ने वाले लोगों की तुलना की है नताशा गिलबर्ट, "ग्रीन स्पेस: ए नेचुरल हाई," नेचर 531 (मार्च 2016): एस 56-एस 57।
“बायोफिलिया” ई. ओ. विल्सन: बायोफिलिया (कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1984)।
सामाजिक वैज्ञानिक गॉर्डन ओरियंस और जूडिथ हीरवागेन लूव, द नेचर प्रिंसिपल, 54.
लेकिन कई वैज्ञानिकों ने दिखाया है कि एक सामान्य प्रतिक्रिया का अच्छा सारांश https://www.psychologytoday.com/articles/201603/its-not-all-about-you पर उपलब्ध है, जिसे 3 सितंबर, 2016 को देखा गया था।
1970 के दशक में दक्षिणी मिशिगन की राज्य जेल में। यह हॉवर्ड फ्रुमकिन के शानदार समीक्षा पत्र (जिसे मैं पूरी तरह से पढ़ने की सलाह देता हूँ) "विषाक्तता से परे: मानव स्वास्थ्य और प्राकृतिक पर्यावरण," एम जे प्रीव मेड 20, संख्या 3 (2001): 237 से लिया गया है। यह भी देखें: डेविड किडनर, "अवसाद और प्राकृतिक दुनिया," इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिटिकल साइकोलॉजी 19 (2007)।

अध्याय 12: सातवां कारण: आशापूर्ण या सुरक्षित भविष्य से अलगाव

अपनी मृत्यु से कुछ समय पहले, चीफ प्लेंटी कूप्स नामक एक मूल अमेरिकी ने जोनाथन लीयर की पुस्तक "रेडिकल होप: एथिक्स इन द फेस ऑफ कल्चरल डेवस्टेशन" (न्यूयॉर्क: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2006), पृष्ठ 1-4 में यह सब सीखा। मैंने लीयर की इस अद्भुत पुस्तक से इस विषय पर जानकारी प्राप्त की है - मैं वास्तव में इसकी अनुशंसा करता हूँ।
जब वह युवा था, उसने बताया, इबिड., 10.
ये उनकी नैतिक दृष्टि के मूल में थे। वही, 13–14।
“इसके बाद कुछ नहीं हुआ।” वही, पृष्ठ 2।
दार्शनिक जोनाथन लीयर ने इसके बारे में लिखते समय समझाया, इबिड., 40-1।
एक सदी बाद, मनोविज्ञान के प्रोफेसर माइकल चैंडलर माइकल जे. चैंडलर और क्रिस्टोफर लालोंडे, "कनाडा के प्रथम राष्ट्रों में आत्महत्या के खिलाफ बचाव के रूप में सांस्कृतिक निरंतरता," ट्रांसकल्चरल साइकियाट्री 35, संख्या 2 (1998): 191-219; मार्क लुईस, द बायोलॉजी ऑफ डिजायर: व्हाई एडिक्शन इज नॉट ए डिजीज (विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया: स्क्राइब, 2015), 203-4।
इसलिए माइकल और उनके सहयोगियों ने वर्षों तक सावधानीपूर्वक जानकारी एकत्र करने में समय बिताया। माइकल चैंडलर का साक्षात्कार लेने और उनके वैज्ञानिक कार्यों को पढ़ने के साथ-साथ, इस खंड में मेरा लेखन लॉरेंस किरमेयर के साथ मेरे साक्षात्कार से भी प्रभावित हुआ, जिन्होंने उत्कृष्ट अकादमिक पत्रिका जर्नल ऑफ ट्रांसकल्चरल साइकियाट्री के लिए माइकल के अध्ययन का संपादन किया था। उन्होंने इसे व्यापक संदर्भ में समझने में भी मेरी मदद की।
जब उनसे पांच, दस या बीस साल बाद खुद का वर्णन करने के लिए कहा गया, तो लॉरेन बॉल और माइकल चैंडलर ने लिखा, "आत्मघाती और गैर-आत्मघाती युवाओं में पहचान निर्माण: आत्म-निरंतरता की भूमिका," विकास और मनोविकृति विज्ञान 1, संख्या 3 (1989): 257-275; माइकल सी. बॉयस और माइकल चैंडलर ने लिखा, "किशोरावस्था में संज्ञानात्मक विकास, ज्ञान संबंधी संदेह और पहचान निर्माण," जर्नल ऑफ यूथ एंड एडोलसेंस 21, संख्या 3 (1992): 277-304; माइकल चैंडलर एट अल., "संस्थागत रूप से भावनात्मक रूप से परेशान बच्चों में भूमिका-ग्रहण और संदर्भ संचार कौशल का आकलन और प्रशिक्षण," विकासात्मक मनोविज्ञान 10, संख्या 4 (जुलाई 1974): 546; माइकल चैंडलर, "ओथेलो प्रभाव," मानव विकास 30, संख्या 3 (जनवरी 1970): 137-159; चैंडलर एट अल., “आदिवासी भाषा ज्ञान और युवा आत्महत्या,” संज्ञानात्मक विकास 22, संख्या 3 (2007): 392–399; माइकल चैंडलर, “समय से बचना: इस संस्कृति और उस संस्कृति में पहचान की निरंतरता,” संस्कृति और मनोविज्ञान 6, संख्या 2 (जून 2000): 209–231।
यह एक ऐसी मांसपेशी की तरह था जिस पर वे काम नहीं कर सकते थे। यह अवलोकन कि अवसाद में विशेष रूप से भविष्य के प्रति निराशा शामिल होती है, इस अध्ययन से पहले का है। उदाहरण के लिए, 1960 के दशक में मनोवैज्ञानिक आरोन बेक ने इसे "अवसाद त्रयी" के भाग के रूप में नामित किया था - सभी अवसादग्रस्त लोगों की तीन संज्ञानात्मक विशेषताएँ। इसके अच्छे विवरण के लिए, ब्राउन और हैरिस की पुस्तक, व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट: साइकोसोशल रिसर्च इन द ट्रेडिशन ऑफ जॉर्ज ब्राउन (लंदन: रूटलेज, 2000), पृष्ठ 10-11 देखें।
हमारी पिछली मुलाकात के बाद से उनके जीवन की कहानी। इस बातचीत की ऑडियो रिकॉर्डिंग और उनकी पहचान प्रकाशक द्वारा सत्यापित की गई है।
इतालवी दार्शनिक पाओलो विर्नो कहते हैं कि इवोर साउथवुड, नॉन-स्टॉप इनर्शिया (आर्ल्सफोर्ड, हैंट्स: ज़ीरो बुक्स, 2011), 15-6 (जो कि एक शानदार किताब है); निक सर्निक और एलेक्स विलियम्स, इन्वेंटिंग द फ्यूचर: पोस्टकैपिटलिज़्म एंड ए वर्ल्ड विदाउट वर्क (लंदन: वर्सो, 2015), 93; मार्क फिशर, कैपिटलिस्ट रियलिज़्म: इज़ देयर नो अल्टरनेटिव? (विनचेस्टर, यूके: ओ बुक्स, 2009), 32-37।

अध्याय 13: कारण आठ और नौ: जीन और मस्तिष्क परिवर्तनों की वास्तविक भूमिका

मार्क लुईस के दोस्तों को लगा कि उनकी मृत्यु हो गई है। मार्क लुईस, मेमोयर्स ऑफ एन एडिक्टेड ब्रेन: ए न्यूरोसाइंटिस्ट एग्जामिन्स हिज फॉर्मर लाइफ ऑन ड्रग्स (टोरंटो: डबलडे कनाडा, 2011), पृष्ठ 139-
42। मैंने मार्क के साथ इन घटनाओं पर विस्तार से चर्चा भी की।
वह जानना चाहता था—गहरे संकट में होने पर आपके मस्तिष्क में क्या परिवर्तन आते हैं? मार्क लुईस, द बायोलॉजी ऑफ डिजायर: व्हाई एडिक्शन इज नॉट ए डिजीज (विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया: स्क्राइब, 2015), xv. न्यूरोप्लास्टिसिटी नामक एक महत्वपूर्ण अवधारणा। कुछ अच्छे मार्गदर्शक: नॉर्मन डॉइडगे, द ब्रेन दैट चेंजेस इटसेल्फ (लंदन: पेंगुइन, 2008); मोहेब कोस्टांडी, न्यूरोप्लास्टिसिटी (कैम्ब्रिज: एमआईटी प्रेस, 2016); लुईस, मेमोयर्स ऑफ एन एडिक्टेड ब्रेन, 154-6; लुईस, बायोलॉजी ऑफ डिजायर, 32-3, 163-5, 194-7।
यदि आप लंदन टैक्सी ड्राइवर का ब्रेन स्कैन करते हैं, एलेनोर ए. मैगुइरे एट अल., "लंदन टैक्सी ड्राइवर और बस ड्राइवर: एक संरचनात्मक एमआरआई और न्यूरोसाइकोलॉजिकल विश्लेषण," हिप्पोकैम्पस 16, नंबर 12 (2006): 1091-1101।
यदि आप किसी बच्चे को पूर्ण अंधकार में पालते हैं, गैबोर मेट, इन द रील्म ऑफ हंग्री घोस्ट्स (टोरंटो: रैंडम हाउस कनाडा, 2013), 183.
मस्तिष्क "हमेशा बदलता रहता है।" इस पैराग्राफ में दिए गए उद्धरण का ऑडियो, जिसे आप वेबसाइट पर सुन सकते हैं, थोड़ा अलग है क्योंकि मार्क ने मुझसे इसे थोड़ा सा बदलने के लिए कहा था, ताकि यह तथ्यात्मक रूप से अधिक सटीक हो सके।
आप ब्रेकिंग बैड की कहानी नहीं समझ सकते। यह उपमा सबसे पहले मुझे प्रतिभाशाली क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट लूसी जॉनस्टोन और अद्भुत बाल मनोचिकित्सक सामी तमीमी ने सुनाई थी; उन्हें ठीक से याद नहीं था कि यह बात सबसे पहले किसने कही थी, और मैं भी इसका मूल स्रोत नहीं ढूंढ पाया हूँ। अगर किसी को पता हो, तो कृपया मुझे ईमेल करें और मैं इसे इस पुस्तक के आगामी संस्करणों में शामिल कर दूंगा। लेकिन अवसादग्रस्त लोगों को यह बताना कि यह केवल उनके दिमाग के कारण हुआ था, जॉन रीड और पीट सॉन्डर्स, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों का सीधा परिचय (रॉस-ऑन-वाई, हर्टफोर्डशायर, यूके: पीसीसीएस बुक्स, 2011), 34.
“अपने दिमाग में क्या है, यह मत पूछो,” http://cspeech.ucd.ie/Fred/docs/Anthropomorphism.pdf; http://www.trincoll.edu/~wmace/publications/Ask_inside.pdf, 8 जून, 2016 को देखा गया।
आप समरूप जुड़वा बच्चों के बड़े समूह लेते हैं। इस तकनीक की वैधता को लेकर कुछ विवाद है। मेरे पास यहाँ इस पर विस्तार से चर्चा करने के लिए जगह नहीं है, लेकिन यदि आप इस पर एक संशयपूर्ण दृष्टिकोण चाहते हैं, तो सैमी तिमिमी की पुस्तक "रीथिंकिंग एडीएचडी: फ्रॉम ब्रेन टू कल्चर" (लंदन: प्लाग्रेव मैकमिलन, 2009), पृष्ठ 63 पढ़ें।
यह अवसाद और चिंता के साथ किया गया है। फाल्क डब्ल्यू. लोहॉफ, "प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार के आनुवंशिकी का अवलोकन," कर्र साइकियाट्री रेप 12, संख्या 6 (दिसंबर 2010): 539-546, जैसा कि 12 जून, 2016 को एक्सेस किया गया - यह सबसे अच्छा अवलोकन है।

http://coping.us/images/Hettema_et_al_2001_OCD_Meta_analysis.pdf, 12 जून, 2016 को देखा गया।

आपको तुलना देने के लिए, आपकी लंबाई 90 प्रतिशत वंशानुगत होती है। माइकल मार्मोट, स्टेटस सिंड्रोम: हाउ योर प्लेस ऑन द सोशल ग्रेडिएंट अफेक्ट्स योर हेल्थ (लंदन: ब्लूम्सबरी, 2004), 50। अगर आपके साथ वो बुरी बातें न घटी होतीं तो... रॉबर्ट सपोलस्की, मंकीलव: और जानवरों के रूप में हमारे जीवन पर अन्य सबक (न्यूयॉर्क: विंटेज, 2006), 55-6; ए. कैस्पी एट अल., "अवसाद पर जीवन तनाव का प्रभाव: 5-एचटीटी जीन में एक बहुरूपता द्वारा मॉडरेशन," साइंस 301 (2003): 386; ब्राउन और हैरिस, जहां आंतरिक और बाहरी दुनिया मिलती है: जॉर्ज ब्राउन की परंपरा में मनोसामाजिक अनुसंधान (लंदन: रूटलेज, 2000), 131-6।
अवसाद के पहले प्रकार को "प्रतिक्रियात्मक" कहा जाता था। कभी-कभी वैज्ञानिक अलग-अलग नामों का इस्तेमाल करते थे, और परिभाषाओं में कुछ भिन्नताएँ थीं, लेकिन मूल रूप से यह मान्यता थी कि अवसाद का एक अंतर्निहित जैविक रूप होता है जो व्यक्ति के सामाजिक या मनोवैज्ञानिक जीवन में उत्पन्न कारणों से होने वाले अवसाद से भिन्न होता है। हालाँकि, उनकी परिभाषाएँ एक जैसी नहीं थीं।
इसका मतलब शायद यही हो सकता है कि उस समय डॉक्टर इस अंतर को पहचानने में उतने कुशल नहीं थे। शुरुआत में, 1970 के दशक में अपने शोध के बाद, जॉर्ज ब्राउन ने यह निष्कर्ष निकाला कि अंतर्जात अवसाद जैसी कोई चीज नहीं होती। लेकिन जब मैंने इस निष्कर्ष के तीस साल से भी अधिक समय बाद उनका साक्षात्कार लिया, तो उन्होंने कहा कि उन्होंने अपना विचार बदल लिया था—हालांकि उन्होंने इस प्रश्न पर आगे कोई शोध नहीं किया था, लेकिन तब तक उनका मानना था कि अवसाद का कुछ अंश अंतर्जात जरूर होता है।
कई अध्ययनों में पाया गया है कि अवसाद और चिंता के सामाजिक कारण अभी भी प्रभावित करेंगे। उदाहरण के लिए देखें ब्राउन और हैरिस, व्हेयर इनर एंड आउटर वर्ल्ड्स मीट, 263-72; एस. माल्कोफ़-श्वार्ट्ज़ एट अल., "तनावपूर्ण जीवन घटनाएँ और उन्माद और अवसादग्रस्त द्विध्रुवी प्रकरणों की शुरुआत में सामाजिक लय व्यवधान: एक प्रारंभिक जांच," आर्काइव्स ऑफ़ जनरल साइकियाट्री 55, संख्या 8 (अगस्त 1998): 702-9।
1960 के दशक की कुछ प्रारंभिक नारीवादी क्लासिक्स को पढ़ना, विशेष रूप से बेट्टी फ्रीडन की पुस्तक द फेमिनिन मिस्टिक (लंदन: पेंगुइन, 2010) ने इसमें मेरी मदद की।
कल्पना कीजिए 1950 के दशक की एक गृहिणी की, जो नारीवाद से पहले के दौर में जी रही थी। जैसा कि मुझे उम्मीद है संदर्भ से स्पष्ट है, यह एक काल्पनिक बातचीत है, जो उस समय होती थी, न कि किसी बातचीत का शाब्दिक उद्धरण।
यह आपकी वास्तविक ज़रूरतों से मेल नहीं खाता। यह कहना शायद अजीब लगे कि मनुष्य अपनी ज़रूरतों और इच्छाओं को समझने में अच्छे नहीं होते, और अपनी वास्तविक भावनाओं या उनके कारणों के बारे में गलत जानकारी रख सकते हैं। वास्तव में, इस बात पर बहुत सारा वैज्ञानिक शोध मौजूद है कि हम अपनी भावनाओं को समझने या उनके कारणों की व्याख्या करने में कितने कमज़ोर हैं। यदि आप रुचि रखते हैं, तो मैं इस पूरे वैज्ञानिक क्षेत्र के अच्छे परिचय के लिए टिम विल्सन की असाधारण पुस्तक "स्ट्रेंजर्स टू अवरसेल्व्स" (कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2010) पढ़ने की पुरज़ोर सलाह दूंगा। दक्षिणपंथी ब्रिटिश विश्लेषक केटी हॉपकिंस ने हाल ही में अवसाद के बारे में ज़ो शेंटन से कहा, "ट्वीटों की एक श्रृंखला में अवसाद का मज़ाक उड़ाने के लिए केटी हॉपकिंस आलोचनाओं के घेरे में आ गईं," मिरर, 30 मार्च, 2015, http://www.mirror.co.uk/3am/celebrity-news/katie-hopkins-comes-under-fire-5427934, 28 अप्रैल, 2015 को देखा गया।
शीला और अन्य प्रयोगकर्ता यह जानना चाहते थे कि शीला मेहता और अमेरिगो फरीना का लेख, “क्या ‘बीमार’ होना वाकई बेहतर है? मानसिक विकार के रोग संबंधी दृष्टिकोण का कलंक पर प्रभाव,” जर्नल ऑफ सोशल एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी 16, नं. 4 (1997): 405–419, क्या है। मैंने इस प्रयोग के बारे में पहली बार

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]: [illegible] [illegible], 2013), [illegible] 222 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible] [illegible], 8 [illegible] 2010, http://www.nytimes.com/2010/01/10/magazine/10psyche-t.html, 10 [illegible] 2016 [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" ([illegible]-[illegible]-[illegible], [illegible], [illegible]: [illegible] [illegible], 2011), [illegible] 36-7, 53-5[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

रेजिना श्वेंके नाम की एक बुजुर्ग महिला के बारे में एक अच्छा लेख है: सारा वाइल्ड, "बंकरों के अंदर जीवन," एक्सबर्लिनर, 17 सितंबर, 2013, http://www.exberliner.com/features/people/inside-we-felt-safe/, 10 दिसंबर, 2016 को देखा गया।

अध्याय 15: हमने इस शहर का निर्माण किया

हमने इस शहर का निर्माण किया। इस अध्याय के लिए, मैंने निम्नलिखित समाचार रिपोर्टों का सहारा लिया: https://kottiundco.net/; https://www.flickr.com/photos/79930329@N08/; https://www.neues-deutschland.de/artikel/228214.mieter-protestieren-gegen-verdraengung.html; http://www.tagesspiegel.de/berlin/kreuzberg-protest-aus-der-huette/6686496.html; http://www.taz.de/Protestcamp-am-Kotti/!5092817/; http://needleberlin.com/2010/10/31/when-youre-from-kotti/; http://jungle-world.com/artikel/2012/24/45631.html; http://www.tagesspiegel.de/berlin/mietenprotest-am-kotti-opposition-will-mietobergrenze-fuer-soziale-wohnungen/6772428.html; 30 सितंबर, 2016 को देखा गया। (जर्मन भाषा को समझने में मेरी मदद करने के लिए मेरे पिता, एडुआर्ड हरि का धन्यवाद)। मैंने कई वर्षों तक कोट्टी में दर्जनों लोगों का साक्षात्कार लिया। किसी भी जटिल घटना की तरह, लोगों द्वारा विशिष्ट घटनाओं को याद करने के तरीके में कुछ मामूली मतभेद थे। मैंने इन मामूली मतभेदों को पाठ में शामिल नहीं किया है: मैंने उस स्पष्टीकरण को चुना जिसे सबसे अधिक लोगों ने समर्थन दिया, या जो संबंधित व्यक्तियों द्वारा सबसे दृढ़ता से याद किया गया प्रतीत हुआ। अलग से, बर्लिन में किराए की व्यापक स्थिति का वर्णन करने के लिए, मैंने पीटर श्नाइडर की पुस्तक बर्लिन नाउ: द राइज़ ऑफ़ द सिटी एंड द फॉल ऑफ़ द वॉल (लंदन: पेंगुइन, 2014) का भी सहारा लिया।
बहुत समय पहले तैयार किए गए हास्यास्पद अनुबंधों की जटिलताओं का वर्णन मिशा और सुसान क्लासेन की पुस्तक एब्सचोइबोंग्स ड्शंगेल बुक (बर्लिन: लिटपोल, 1982) में किया गया है।

अध्याय 16: पुनः संबंध स्थापित करना (पहला): अन्य लोगों से

वे जानना चाहते थे: क्या जानबूझकर खुद को खुश करने की कोशिश करना वाकई कारगर होता है? https://eerlab.berkeley.edu/pdf/papers/Ford_etal_inpress_JEPG.pdf, 1 नवंबर, 2016 को देखा गया; बी. क्यू. फोर्ड एट अल., “संस्कृति यह निर्धारित करती है कि खुशी की खोज उच्चतर या निम्नतर कल्याण की भविष्यवाणी करती है या नहीं,” जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी: जनरल। एडवांस ऑनलाइन प्रकाशन 144, संख्या 6 (2015), http://dx.doi.org/10.1037/xge0000108.
एशियाई लोगों के लिए, यह मामला बिल्कुल उलट है। रिचर्ड निस्बेट की पुस्तक "द ज्योग्राफी ऑफ थॉट: हाउ एशियंस एंड वेस्टर्नर्स थिंक डिफरेंटली... एंड व्हाई" (न्यूयॉर्क: निकोलस ब्रेली पब्लिशिंग, 2005) विज्ञान के इस पूरे क्षेत्र पर एक बेहद दिलचस्प चर्चा प्रस्तुत करती है। पॉल मोलोनी की पुस्तक "द थेरेपी इंडस्ट्री: द इररेसिस्टिबल राइज़ ऑफ द टॉकिंग क्योर, एंड व्हाई इट डजंट वर्क" (लंदन: प्लूटो प्रेस, 2013), पृष्ठ 118 भी देखें।
खुद मत बनो। जॉन ग्रे, द साइलेंस ऑफ एनिमल्स: ऑन प्रोग्रेस एंड अदर मॉडर्न मिथ्स (लंदन: पेंगुइन, 2014), 108–112।
मैं उन्हें पागल और पुराने ज़माने की चीज़ें समझती थी। मैं यहाँ इस बारे में बात कर रही हूँ कि किशोरावस्था में मुझे अति-रूढ़िवादी यहूदियों और किसी भी अन्य स्पष्ट रूप से चरम धार्मिक समूह, जैसे कट्टरपंथी ईसाई या मुस्लिम, के बारे में कैसा लगता था। धर्मनिरपेक्ष या उदार यहूदी लोगों के बारे में मेरी भावनाएँ बिल्कुल विपरीत थीं: मैं एक ऐसे क्षेत्र में पली-बढ़ी जहाँ ज़्यादातर लोग

धर्मनिरपेक्ष यहूदी थे, और मेरे परिवार ने एक स्थानीय यहूदी परिवार से शादी की, और यह एक ऐसी संस्कृति है जिससे मैं बहुत जुड़ाव महसूस करती थी।

लगभग 80 प्रतिशत लोग चर्च में शामिल होना चुनते हैं। http://www.npr.org/templates/story/story.php? storyId=5455572, 10 दिसंबर, 2016 को देखा गया।
लेकिन 1970 के दशक में अमीश मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए एक प्रमुख वैज्ञानिक अध्ययन में जे. ए. एगेलैंड एट अल., "अमीश अध्ययन: I. अमीश के बीच भावात्मक विकार, 1976-1980," अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री 140 (1983): 56-61, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6847986; ई. डायनर एट अल., "पैसे से परे: कल्याण की अर्थव्यवस्था की ओर।" साइकोलॉजिकल साइंस इन द पब्लिक इंटरेस्ट 5, नं. 1 (जुलाई 2004): 1-31; टिम कैसर, "क्या बचत कल्याण ला सकती है? अनुसंधान की समीक्षा और एक अस्थायी सिद्धांत," सोशल एंड पर्सनैलिटी साइकोलॉजी कम्पास 5, नं. 11 (2011): 865–877, doi:10.1111/j.1751-9004.2011.00396.x. ब्रैंडन एच. हिडाका, “आधुनिकता की बीमारी के रूप में अवसाद: बढ़ती व्यापकता के लिए स्पष्टीकरण,” जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स 140, नं. 3 (नवंबर 2013): 205–214, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3330161/; और कैथलीन ब्लैंचर्ड, “अवसाद के लक्षण आधुनिक जीवन से आ सकते हैं,” Emaxhealth.com, 13 अगस्त 2009, http://www.emaxhealth.com/1020/25/32851/depression-symptoms-may-come-modern-living.html भी देखें। सेबेस्टियन जुंगर, ट्राइब: वन होमकमिंग एंड बिलॉन्गिंग (न्यूयॉर्क: ट्वेल्व, 2016), 22 भी देखें।

अध्याय 17: पुनः संबंध दो: सामाजिक नुस्खे

इसलिए वह उस टीम का हिस्सा थे जिसने इस डॉक्टर के कार्यालय के सुइट को बदलने में मदद की। अन्य प्रमुख हस्तियों में लॉर्ड एंड्रयू मॉसन, रॉब ट्रिम्बल, करेन मैकगी, शीनाघ मैकिनले और डॉ. जूलिया डेविस शामिल थे।
वह एक श्वेत श्रमिक वर्ग के व्यक्ति से मिलीं। फिल और श्री सिंह दोनों छद्म नाम हैं ताकि जिन व्यक्तियों का मैं वर्णन कर रहा हूं उनकी चिकित्सा गोपनीयता की रक्षा की जा सके।
सैम इस दृष्टिकोण को “सामाजिक नुस्खे देना” कहते हैं। जेनेट ब्रैंडलिंग और विलियम हाउस द्वारा लिखित “सोशल प्रिस्क्राइबिंग इन जनरल प्रैक्टिस: एडिंग मीनिंग टू मेडिसिन,” ब्र जे जेन प्रैक्ट 59, नं. 563 (जून 2009): 454–456, doi: 10.3399/bjgp09X421085 में इस बहस का अच्छा सारांश दिया गया है। पीटर कॉवस्टन द्वारा लिखित “सोशल प्रिस्क्राइबिंग इन वेरी प्रिवाइडेड एरियाज,” ब्र जे जेन प्रैक्ट 61, नं. 586 (मई 2011): 350, doi: 10.3399/bjgp11X572517 भी देखें।
हालाँकि, "चिकित्सीय बागवानी" पर वैज्ञानिक अध्ययनों की एक श्रृंखला हुई है: मैरिएन थोरसेन गोंजालेज एट अल., "नैदानिक अवसाद में चिकित्सीय बागवानी: सक्रिय घटकों का एक संभावित अध्ययन," जर्नल ऑफ एडवांस्ड नर्सिंग 66, संख्या 9 (सितंबर 2010): 2002-2013, doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x; वाई. एच. ली एट अल., "महिला हाई स्कूल छात्राओं में चिंता कम करने पर बागवानी गतिविधियों के प्रभाव," एक्टा हॉर्ट्रिक 639 (2004): 249-251, doi: 10.17660/ActaHortic.2004.639.32; पी. स्टेपनी एट अल., “मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समावेशन और हरित एजेंडा: उत्तरी समरसेट, यूके में सेवा उपयोगकर्ताओं की व्यावसायिक पहुंच और समावेशन को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन की गई भूमि आधारित पुनर्वास परियोजना का मूल्यांकन,” सोश वर्क हेल्थ केयर 39, संख्या 3-4 (2004): 375-97; एम. टी. गोंजालेज, “नैदानिक अवसाद में चिकित्सीय बागवानी: एक संभावित अध्ययन,” रेस थ्योरी नर्स प्रैक्टिस 23, संख्या 4 (2009): 312-28; जो सेम्पिक और जो एल्ड्रिज, “स्वास्थ्य, कल्याण और सामाजिक समावेशन: यूके में चिकित्सीय बागवानी,”

https://dspace.lboro.ac.uk/2134/2922; वी. रेनॉल्ड्स, “कल्याण स्वाभाविक रूप से आता है: पोर्टस्लेड, ईस्ट ससेक्स में बीटीसीवी ग्रीन जिम का मूल्यांकन,” रिपोर्ट संख्या 17, ऑक्सफोर्ड: ऑक्सफोर्ड ब्रूक्स विश्वविद्यालय; कैरोलिन ब्राउन और मार्कस ग्रांट, “जैव विविधता और मानव स्वास्थ्य: स्वस्थ शहरी नियोजन में प्रकृति की क्या भूमिका है?” बिल्ट एनवायरनमेंट (1978-) 31, नं. 4, प्लानिंग हेल्दी टाउन्स एंड सिटीज़ (2005): 326–338। जर्नल ऑफ थेरेप्यूटिक हॉर्टिकल्चर में भी इस विषय पर रोचक शोध का एक विशाल संग्रह है, जिसे आप http://www.ahta.org/the-journal-of-therapeutic-horticulture-ql पर देख सकते हैं, 10 सितंबर, 2016 को एक्सेस किया गया। विलियम डेविस की पुस्तक, द हैप्पीनेस इंडस्ट्री: हाउ द गवर्नमेंट एंड बिग बिजनेस सोल्ड अस वेल-बीइंग (न्यूयॉर्क: वर्सो, 2016), 246 भी देखें।
यह कम से कम यह सुझाव देता है कि यह शुरुआत करने के लिए एक अच्छी जगह है पॉल मोलोनी, द थेरेपी इंडस्ट्री: द इररेसिस्टिबल राइज़ ऑफ़ द टॉकिंग क्योर, एंड व्हाई इट डज़न्ट वर्क (लंदन: प्लूटो प्रेस, 2013), 61.
1850 के दशक तक, किसी को नहीं पता था कि हैजा किस कारण से होता है http://www.bbc.co.uk/history/historic_figures/bazalgette_joseph.shtml, 10 दिसंबर, 2016 को देखा गया।

अध्याय 18: पुनर्संबंध तीन: सार्थक कार्य की ओर

यह कराओके जैसी जिंदगी लग रही थी। मुझे लगता है कि मैंने पहली बार यह उपमा ब्रिटिश लेखक डेनिस पॉटर से सुनी थी, एक साक्षात्कार में जहां वह अपनी टीवी श्रृंखला 'लिपस्टिक ऑन योर कॉलर' के बारे में बात कर रहे थे।
रविवार की रात को, वह अपने सीने में अपने दिल की धड़कन महसूस करती थी। पॉल वेरहेघे, व्हाट अबाउट मी? द स्ट्रगल फॉर आइडेंटिटी इन ए मार्केट-बेस्ड सोसाइटी (विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया: स्क्राइब, 2014), 199, बताते हैं कि यह हमारे काम करने के तरीके की प्रतिक्रिया के रूप में कितना आम है।
जोश को पता चला कि उनमें से कुछ ने हमारे काम को पूरी तरह से अलग सिद्धांतों पर व्यवस्थित करने का प्रस्ताव दिया था। मैं नोआम चोम्स्की का आभारी हूं - जिन्होंने जोश और मेरेडिथ को प्रेरित किया - जिन्होंने मुझे इस इतिहास के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने अपने पूरे लेखन में इस विषय पर लिखा है।
वे बताते हैं कि जीने और काम करने का यह तरीका उस समस्या से निपटने का एक प्रयास है। यहाँ मेरे पास इस बात के प्रमाणों पर विस्तार से चर्चा करने के लिए जगह नहीं है कि कैसे कार्यस्थल, जहाँ आप अपनी आंतरिक प्रेरणा का उपयोग कर सकते हैं, अधिक कुशल भी होते हैं। इसके बारे में जानने के लिए, मैं डैनियल पिंक की पुस्तक "ड्राइव: द सरप्राइजिंग ट्रुथ अबाउट व्हाट मोटिवेट्स अस" (पृष्ठ 28-31 और पृष्ठ 51) और थॉमस जॉर्जगन की पुस्तक "वेयर यू बॉर्न ऑन द रॉन्ग कॉन्टिनेंट? हाउ द यूरोपियन मॉडल कैन हेल्प यू गेट अ लाइफ" में जर्मन लोकतांत्रिक कार्यस्थलों की उत्कृष्ट व्याख्या पढ़ने की सलाह दूंगा। पॉल रोगेट लोएब की पुस्तक "सोल ऑफ अ सिटिजन: लिविंग विद कनविक्शन इन चैलेंजिंग टाइम्स" (न्यूयॉर्क: सेंट मार्टिन प्रेस, 2010), पृष्ठ 100-104 भी देखें।

“हर कोई उपयोगी महसूस करना चाहता है और जीवन में कोई उद्देश्य चाहता है।” पिंक, ड्राइव, 76। लोकतांत्रिक मॉडल के करीब के व्यवसायों ने औसतन अन्य व्यवसायों की तुलना में चार गुना अधिक वृद्धि की। पिंक, ड्राइव, 91; पॉल बार्ड एट अल., "आंतरिक आवश्यकता संतुष्टि: दो कार्य सेटिंग्स में प्रदर्शन और कल्याण का एक प्रेरक आधार," जर्नल ऑफ एप्लाइड सोशल साइकोलॉजी 34 (2004)।

[illegible]

[illegible]—[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], 2016) 108, 132–3[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]: [illegible], 1992)[illegible]

[illegible] 19: [illegible]

[illegible], 25 [illegible], 2015, http://www.thenational.ae/opinion/comment/remove-billboards-for-the-sake-of-our-mental-health; [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]", NewDream.org, https://newdream.org/blog/sao-paolo-ad-ban [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” [illegible], 12 [illegible], 2015, https://www.theguardian.com/cities/2015/aug/11/can-cities-kick-ads-ban-urban-billboards, 25 [illegible], 2016 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

सेप्पला, "लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन सामाजिक जुड़ाव बढ़ाता है," इमोशन 8, नं. 5 (अक्टूबर 2008): 720-4; जे. मस्कारो एट अल., "कम्पैशन मेडिटेशन सहानुभूतिपूर्ण सटीकता और संबंधित तंत्रिका गतिविधि को बढ़ाता है," सोशल कॉग्निटिव एंड अफेक्टिव न्यूरोसाइंस 8, नं. 1 (जनवरी 2013): 48-55; वाई. कांग एट अल., "गैर-भेदभावपूर्ण हृदय: लविंगकाइंडनेस मेडिटेशन प्रशिक्षण अंतर्निहित अंतरसमूह पूर्वाग्रह को कम करता है," जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी, जनरल 143, नं. 3 (जून 2014): 1306-1313; वाई. कांग एट अल., “करुणा प्रशिक्षण परोपकारिता और पीड़ा के प्रति तंत्रिका प्रतिक्रियाओं को बदलता है,” साइकोलॉजिकल साइंस 24, नं. 7 (जुलाई 2013), 1171–1180; एबर्थ सेडलमेयर एट अल., “ध्यान के मनोवैज्ञानिक प्रभाव: एक मेटा-विश्लेषण,” साइकोलॉजिकल बुलेटिन 138, नं. 6 (नवंबर 2012): 1139– 1171।
एक अलग अध्ययन ने इस प्रभाव को थोड़ा परिष्कृत किया और पाया कि ध्यान विशेष रूप से अच्छा काम करता है (फारियास और विकहोम, बुद्धा पिल, 112; फ्रैंक ब्यूरेस, द ज्योग्राफी ऑफ मैडनेस: पेनिस थीव्स, वूडू डेथ एंड द सर्च फॉर द मीनिंग ऑफ द वर्ल्ड्स स्ट्रेंजेस्ट सिंड्रोम्स (न्यूयॉर्क: मेल्विल हाउस, 2016), 123)।
आप इस अभ्यास को करके अपनी करुणा को दोगुना कर सकते हैं। फरियास और विकहोम, बुद्धा पिल, 128-131। इस बात के सबूत हैं कि प्रार्थना करने वाले लोग कम अवसादग्रस्त हो जाते हैं। पी. ए. बोएलेन्स एट अल., "अवसाद और चिंता पर प्रार्थना के प्रभाव का एक यादृच्छिक परीक्षण," इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकियाट्री मेडिसिन 39, नंबर 4 (2009): 377-92।
एक अन्य है संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) डी. लिंच, "प्रमुख मनोरोग विकार के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा: क्या यह वास्तव में काम करता है? अच्छी तरह से नियंत्रित परीक्षणों की एक मेटा-विश्लेषणात्मक समीक्षा," साइकोलॉजिकल मेडिसिन 40, नंबर 1 (जनवरी 2010): 9-24, doi: https://doi.org/10.1017/S003329170900590X.
आप उन्हें यह महसूस करा सकते हैं कि वे अपने अहंकार और अपनी रोजमर्रा की चिंताओं से ऊपर उठ रहे हैं। वाल्टर पाहनके और बिल रिचर्ड्स, "एलएसडी और प्रायोगिक रहस्यवाद के निहितार्थ," जर्नल ऑफ रिलीजन एंड हेल्थ 5, संख्या 3 (जुलाई 1966): 175-208; आर. आर. ग्रिफ़िथ एट अल., "साइलोसाइबिन पर्याप्त और स्थायी व्यक्तिगत अर्थ और आध्यात्मिक महत्व वाले रहस्यमय प्रकार के अनुभवों का कारण बन सकता है," साइकोफार्माकोलॉजी 187, संख्या 3 (अगस्त 2006): 268-283; माइकल लर्नर और माइकल लिवर्स, "साइकेडेलिक ड्रग उपयोगकर्ताओं के मूल्य और विश्वास: एक क्रॉस-कल्चरल अध्ययन," जर्नल ऑफ साइकोएक्टिव ड्रग्स 38, संख्या 2 (2006): 143-7; स्टीफन ट्रिच्टर एट अल., "अयाहुआस्का समारोह के नौसिखिए प्रतिभागियों के बीच आध्यात्मिकता में परिवर्तन," जर्नल ऑफ साइकोएक्टिव ड्रग्स 41, संख्या। 2 (2009): 121–134; रिक डोबलिन: “पाह्नके का ‘गुड फ्राइडे प्रयोग’: एक दीर्घकालिक अनुवर्ती और पद्धतिगत आलोचना,” जर्नल ऑफ ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी 23, नं. 1 (जनवरी 1991): 1. इन सभी की अच्छी पृष्ठभूमि के लिए, विलियम रिचर्ड्स की उत्कृष्ट पुस्तक, सेक्रेड नॉलेज: साइकेडेलिक्स एंड रिलीजियस एक्सपीरियंसेज (न्यूयॉर्क: कोलंबिया यूनिवर्सिटी प्रेस, 2016) पढ़ें।
जब इसे क्रोनिक शराबियों को दिया गया था पांके एट अल., "शराबियों के उपचार में एलएसडी," फार्माकोप्सिकियाट्री 4, नंबर 2 (1971); 83-94, doi: 10.1055/s-0028-1094301.
जब इसे जीर्ण अवसाद से ग्रस्त लोगों को दिया गया था, एल. ग्रिन्सपून और जे. बकाला, "साइकेडेलिक ड्रग थेरेपीज़," कर्र साइकिएट्र थेर 20 (1981): 275-283।

बिल रिचर्ड्स ने अपनी पुस्तक 'सेक्रेड नॉलेज: साइकेडेलिक्स एंड रिलीजियस एक्सपीरियंसेज' (न्यूयॉर्क: कोलंबिया यूनिवर्सिटी प्रेस, 2015) में बताया है कि ये वैज्ञानिक परीक्षण उन मानकों के अनुसार आयोजित नहीं किए गए थे जिनका उपयोग हम आज करते हैं।
नशीली दवाओं को बदनाम करने के लिए कई कहानियां गढ़ी गईं। इन मिथकों का सबसे अच्छा विश्लेषण - सबूतों को सामने रखते हुए - जैकब सुल्लुम की उत्कृष्ट पुस्तक 'सेइंग यस' (न्यूयॉर्क: जेरेमी टार्चर, 2004) में पाया जा सकता है।
इसलिए रोलैंड ने एक पीढ़ी पहले लगे प्रतिबंध के बाद साइकेडेलिक पदार्थों पर पहला नैदानिक परीक्षण करने के लिए आवेदन किया। इन दवाओं पर प्रतिबंध लगाने वाला कोई कानून पारित नहीं हुआ था। लेकिन व्यवहार में, अधिकारियों ने किसी भी प्रयोग की अनुमति नहीं दी। यह एक तरह का अप्रत्यक्ष प्रतिबंध था, कानूनी नहीं।
रोलैंड की प्रयोगशाला में चलते हुए मार्क को यह नहीं पता था कि आगे क्या होगा। मार्क उनका असली नाम है, लेकिन उन्होंने मुझसे इस विवरण में अपने जीवन से जुड़ी कुछ मामूली पहचान संबंधी जानकारियों को बदलने का अनुरोध किया है। इस साक्षात्कार की ऑडियो और जानकारियों का प्रकाशक द्वारा सत्यापन कर लिया गया है।
यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है, मैं लॉस एंजिल्स, मैरीलैंड गया... लॉस एंजिल्स में, यूसीएलए में, मैंने चार्ल्स ग्रॉब और एलिसिया डैनफोर्थ का साक्षात्कार लिया। बाल्टीमोर में, जॉन्स हॉपकिंस में, मैंने अल्बर्ट गार्सिया, बिल रिचर्ड्स, फ्रेड बैरेट, रोलैंड ग्रिफिथ्स, जिम फैडिमन और उनके मुकदमों में भाग लेने वाले कई लोगों का साक्षात्कार लिया, जिन्होंने अपना नाम गुप्त रखने का अनुरोध किया। लंदन में, यूसीएल में, मैंने डेविड नट, जिम रकर और रॉबिन कारहार्ट-हैरिस का साक्षात्कार लिया। सैन फ्रांसिस्को में, मैंने रिचर्ड वॉन का साक्षात्कार लिया। डेनमार्क में, मैंने डेविड एरिट्ज़ो का साक्षात्कार लिया। न्यूयॉर्क में, मैंने एलियास डकवार, एंड्रयू टाटार्स्की और कैथरीन मैक्लीन का साक्षात्कार लिया। नॉर्वे में, मैंने टेरी क्रेब्स और पाल जोहानसेन का साक्षात्कार लिया। साओ पाउलो, ब्राजील में, मैंने डियार्टियू सिल्वेरा का साक्षात्कार लिया। मैंने इस शोध के कुछ प्रमुख वित्तदाताओं का भी साक्षात्कार लिया: बोस्टन में एमएपीएस के प्रमुख रिक डोबलिन; कैलिफोर्निया में एमएपीएस के ब्रैड बर्ज; और लंदन स्थित बेकली फाउंडेशन की प्रमुख अमांडा फील्डिंग। इस शोध के लिए एक मार्गदर्शक जिसने मुझे यह पहचानने में मदद की कि किससे बात करनी है, माइकल पोलन का यह उत्कृष्ट लेख था: "द ट्रिप ट्रीटमेंट," न्यू यॉर्कर, 9 फरवरी, 2015, http://www.newyorker.com/magazine/2015/02/09/trip-treatment, 12 दिसंबर, 2016 को देखा गया।
सिर्फ तीन सत्रों के बाद—मार्क की तरह—उनमें से 80 प्रतिशत ने छोड़ दिया। मैथ्यू डब्ल्यू. जॉनसन एट अल., "तंबाकू की लत के उपचार में 5-HT2AR एगोनिस्ट साइलोसाइबिन का पायलट अध्ययन," जर्नल ऑफ साइकोफार्माकोलॉजी 28, नंबर 11 (सितंबर 2014): 983–992।
यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में काम कर रही एक टीम ने गंभीर अवसाद से पीड़ित लोगों को साइलोसाइबिन दिया। रॉबिन कारहार्ट-हैरिस एट अल., "उपचार-प्रतिरोधी अवसाद के लिए मनोवैज्ञानिक समर्थन के साथ साइलोसाइबिन: एक ओपन-लेबल व्यवहार्यता अध्ययन," लैंसेट साइकियाट्री 3, नंबर 7 (जुलाई 2016): 619-627।

ये सकारात्मक प्रभाव एक चीज़ पर निर्भर थे। मैथ्यू डब्ल्यू. जॉनसन एट अल., "तंबाकू की लत के उपचार में 5-HT2AR एगोनिस्ट साइलोसाइबिन का पायलट अध्ययन," जर्नल ऑफ साइकोफार्माकोलॉजी 28, नं. 11 (सितंबर 2014): 983-992।
जॉन्स हॉपकिंस के सहायक प्रोफेसर फ्रेड बैरेट, रोलैंड के साथ मिलकर एक अध्ययन कर रहे हैं। यह अध्ययन अभी तक प्रकाशित नहीं हुआ है। आप फ्रेड को इस पर चर्चा करते हुए यहां देख सकते हैं: https://vimeo.com/148364545 (12 दिसंबर, 2016 को देखा गया)।

अध्याय 21: पुनर्संबंध छह: बचपन के आघात को स्वीकार करना और उस पर काबू पाना

क्या आपको लगता है कि इसका आप पर दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव पड़ा है? विंसेंट फेलिट्टी एट अल., चैडविक का बाल दुर्व्यवहार: यौन शोषण और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, खंड 2 का 3, चौथा संस्करण, (2014): 211; वी. फेलिट्टी एट अल., "वयस्क स्वास्थ्य स्थिति का बचपन के दुर्व्यवहार और घरेलू शिथिलता से संबंध," अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन 14 (1998): 245-258।
अंत में, आंकड़े आ गए। फेलिट्टी एट अल., चैडविक का बाल दुर्व्यवहार, 212; वी. फेलिट्टी, "अनैतिक संबंध, बलात्कार और छेड़छाड़ के दीर्घकालिक चिकित्सा परिणाम," सदर्न मेडिकल जर्नल 84 (1991): 328-331।
उदाहरण के लिए, एक बुजुर्ग महिला - जिसने पहली बार बचपन में बलात्कार का वर्णन किया था (फेलिट्टी एट अल., चैडविक का बाल दुर्व्यवहार, 205)।
उन रोगियों के दोबारा आने की संभावना 50 प्रतिशत कम थी। विंसेंट फेलिट्टी, "व्यसनकारी व्यवहार की उत्पत्ति - तनावपूर्ण बचपन के अनुभवों पर एक अध्ययन से साक्ष्य," बाल मनोविज्ञान और बाल मनोचिकित्सा का अभ्यास, 52 (2003): 547-559।
उदाहरण के लिए, एड्स संकट के दौरान, गुप्त रूप से समलैंगिक पुरुषों की मृत्यु औसतन दो से तीन वर्ष पहले हो गई थी। जूडिथ शुलेविट्ज़, "अकेलेपन की घातकता," न्यू रिपब्लिक, 13 मई, 2013, https://newrepublic.com/article/113176/science-loneliness-how-isolation-can-kill-you, 12 दिसंबर, 2016 को देखा गया। मानसिक बोझ से मुक्ति के विभिन्न प्रकार के असाधारण सकारात्मक प्रभावों पर सबसे महत्वपूर्ण शोध जेम्स पेनेबेकर ने ऑस्टिन स्थित टेक्सास विश्वविद्यालय में किया है। यदि आप इस विषय में रुचि रखते हैं, तो मैं उनके महत्वपूर्ण कार्यों को व्यापक रूप से पढ़ने की सलाह देता हूँ।

अध्याय 22: पुनर्संबंध सात: भविष्य का पुनर्स्थापन

1970 के दशक के मध्य में, कनाडाई सरकारी अधिकारियों के एक समूह ने यह निर्णय लिया। यह विवरण एवलिन फॉरगेट के साक्षात्कार और उनके प्रकाशित पत्रों, विशेष रूप से एवलिन फॉरगेट के लेख "द टाउन विद नो पॉवर्टी: द हेल्थ इफेक्ट्स ऑफ ए कैनेडियन गारंटीड एनुअल इनकम फील्ड एक्सपेरिमेंट," कैनेडियन पब्लिक पॉलिसी 37, नं. 3 (2011), doi: 10.3138/cpp.37.3.283 पर आधारित है। मैंने निक सर्निक और एलेक्स विलियम्स की पुस्तक "इन्वेंटिंग द फ्यूचर: पोस्टकैपिटलिज्म एंड ए वर्ल्ड विदाउट वर्क" (लंदन: वर्सो, 2015) और रुटगर ब्रेगमैन की पुस्तक "यूटोपिया फॉर रियलिस्ट्स: द केस फॉर ए यूनिवर्सल बेसिक इनकम, ओपन बॉर्डर्स, एंड ए 15-आवर वर्कवीक" (नीदरलैंड्स: कॉरेस्पोंडेंट प्रेस, 2016) का भी संदर्भ लिया है। मैंने इन लेखों का भी सहारा लिया है: ज़ी-एन लुम, “एक कनाडाई शहर ने कभी गरीबी को खत्म कर दिया था और लगभग हर कोई इसे भूल गया,” हफिंगटन पोस्ट, 3 जनवरी, 2017, http://www.huffingtonpost.ca/2014/12/23/mincome-in-dauphin-manitoba_n_6335682.html; बेंजामिन शिंगलर, “बिना कुछ किए पैसा: मिनकम प्रयोग 40 साल बाद लाभ दे सकता है,” अल जज़ीरा अमेरिका, 26 अगस्त,

2014, http://america.aljazeera.com/articles/2014/8/26/dauphin-canada-cash.html; [illegible] [illegible]. [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]?”, [illegible], 13 [illegible], 2016, http://freakonomics.com/podcast/mincome/; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], “[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” TheStar.com, 1 [illegible], 2016, https://www.thestar.com/opinion/commentary/2016/03/01/lets-get-the-basic-income-experiment-right.html; [illegible] [illegible], “1970 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],” CBC.ca, 25 [illegible], 2010, http://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/1970s-manitoba-poverty-experiment-called-a-success-1.868562; [illegible] [illegible] 20 [illegible], 2016 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

इस सूची को भरने के लिए आपको मेरी आवश्यकता नहीं है। यह कैसे काम करता है, इसके बारे में अधिक व्यापक मार्गदर्शन के लिए, मैं दो अद्भुत पुस्तकों की अनुशंसा करता हूं: रेबेका सोल्निट, होप इन द डार्क: अनटोल्ड हिस्टरीज, वाइल्ड पॉसिबिलिटीज (लंदन: कैननगेट, 2016) और पॉल रोगेट लोएब, सोल ऑफ ए सिटिजन: लिविंग विद कनविक्शन इन चैलेंजिंग टाइम्स (न्यूयॉर्क: सेंट मार्टिन्स प्रेस, 2010)।

निष्कर्ष: घर वापसी

उस कहानी ने बड़ी फार्मा कंपनियों को 100 अरब डॉलर से अधिक का मुनाफा दिलाया है http://www.researchandmarkets.com/research/p35qmw/u_s, जैसा कि 23 दिसंबर, 2016 को देखा गया। विश्व स्वास्थ्य संगठन - दुनिया की अग्रणी चिकित्सा संस्था - ने 2011 में पॉल वेरहेघे द्वारा लिखित पुस्तक "व्हाट अबाउट मी? द स्ट्रगल फॉर आइडेंटिटी इन ए मार्केट-बेस्ड सोसाइटी" (विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया: स्क्राइब, 2014), 191-3 में साक्ष्यों का अच्छा सारांश प्रस्तुत किया।
संयुक्त राष्ट्र ने 2017 में विश्व स्वास्थ्य दिवस के लिए अपने आधिकारिक बयान में (http://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=21480&LangID=E, 16 अप्रैल, 2017 को उपलब्ध) यह स्पष्ट किया कि गंभीर मामलों में दवा एक विकल्प के रूप में रहनी चाहिए, लेकिन "अवसाद और अन्य स्थितियों के प्राथमिक उपचार के रूप में मनोविकृति दवाओं का उपयोग साक्ष्यों द्वारा समर्थित नहीं है। एक संकुचित तंत्रिकाजैविक प्रतिमान पर आधारित दवाओं और अन्य जैवचिकित्सा हस्तक्षेपों का अत्यधिक उपयोग लाभ से अधिक हानि पहुंचाता है।"
आप सेरोटोनिन की कहानी में बंद हो जाएंगे। पॉल मोलोनी, द थेरेपी इंडस्ट्री: द इररेसिस्टिबल राइज़ ऑफ़ द टॉकिंग क्योर, एंड व्हाई इट डज़न्ट वर्क (लंदन: प्लूटो प्रेस, 2013), 70।
अगर आप अपना हाथ चूल्हे पर रखते तो वह जल जाता। यह तस्वीर स्टीफन ग्रोज़ की अद्भुत पुस्तक "द एग्जामिन्ड लाइफ: हाउ वी लूज़ एंड फाइंड अवरसेल्व्स" (लंदन: विंटेज, 2015) से ली गई है।
अवसाद और चिंता, एक तरह से, आपकी सबसे समझदारी भरी प्रतिक्रिया हो सकती है। मार्क फिशर ने अपनी उत्कृष्ट पुस्तक "कैपिटलिस्ट रियलिज्म: इज देयर नो अल्टरनेटिव?" (विनचेस्टर, यूके: ओ बुक्स, 2009) में इस विषय पर रोचक ढंग से चर्चा की है—पृष्ठ 18-20 देखें।
अब आपको अपने आस-पास के सभी घायल लोगों की ओर मुड़ना होगा और उनसे जुड़ने का एक तरीका खोजना होगा।
यह विचार—कि हमें घर लौटना होगा—नाओमी क्लेन की पुस्तक 'दिस चेंजेस एवरीथिंग: कैपिटलिज्म वर्सेस द क्लाइमेट' (लंदन: पेंगुइन, 2015) और एवी लुईस की इसी नाम की फिल्म से प्रभावित था।

[redacted]

[redacted] (ACE) [redacted]

[redacted]

[redacted]

[

लेखक को यहाँ बढ़ती खुराक की आवश्यकता है
लेखक को यहाँ आवश्यकता का अहसास हुआ
यहां प्लेसीबो प्रभाव की भूमिका पर बहस चल रही है।
जीवनशैली में बदलाव, जैसा कि यहां है
दीर्घकालिक उपयोग, अज्ञात प्रभाव, यहाँ
सबसे अधिक निर्धारित, यहाँ
सामान्यतः यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ होने के बावजूद लगातार अवसाद बना हुआ है। किसी विशिष्ट क्रिया का, जैसे कि अज्ञात, यहाँ, यहाँ
यहां चयन के लिए परीक्षण-और-त्रुटि विधि का प्रयोग किया जाता है।
यहां व्यापक उपयोग
अवसादरोधी दवाओं का परीक्षण; अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभाव भी देखें। चिंता और अवसाद, यहाँ एकल उत्पत्ति वाले युग्मित विकारों के रूप में। आकांक्षा सूचकांक, यहाँ
बबून सेना
यहां स्थिति पदानुक्रम
निम्न स्थिति वाले सदस्यों का तनाव, यहाँ
बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स
यहां की सहकारी संरचना
स्थापना, यहाँ
यहां विचार की उत्पत्ति
यहां, यहां, यहां पर श्रमिकों की संतुष्टि बारबोर, एलन, यहाँ
बैरेट, फ्रेड, यहाँ
बीची, लॉरॉन, यहाँ
बीचर, हेनरी, यहाँ
अवसाद के लिए व्यवहार संबंधी उपचार
यहां पर्यवेक्षण का महत्व
ब्रोमली-बाय-बो सेंटर भी देखें; सामाजिक नुस्खे बेहनके, इसाबेल
यहां की पृष्ठभूमि
अवसाद, घर के अंदर बंद रहने के दौरान, यहाँ, यहाँ

बंदी पशुओं में अवसाद पर, यहाँ, यहाँ
प्राकृतिक दुनिया से अलगाव को अवसाद का कारण बताने पर, यहाँ, यहाँ लेखक के साथ पर्वतारोहण, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ बोनोबोस का अध्ययन, यहाँ
बर्कमैन, लिसा, यहाँ
लेखक की बर्लिन यात्रा, यहाँ
कोट्टी मोहल्ले को भी देखें
अवसाद के जैविक कारण, यहाँ
अवसाद के आनुवंशिक कारण; न्यूरोप्लास्टिसिटी भी देखें मनुष्यों में जैवप्रेम, यहाँ
अवसाद का जैव-मनो-सामाजिक मॉडल, यहाँ
वर्तमान में स्वीकृत मॉडल के अनुसार, यहाँ

आज इसका नैदानिक उपयोग सीमित है, यहाँ
मनोचिकित्सकों का ध्यान जैविक घटक पर केंद्रित है, यहाँ
बोनोबो
बेहनके का अध्ययन, यहाँ
बंदी, अवसाद में, यहाँ, यहाँ
मस्तिष्क, परिवर्तित वातावरण के कारण होने वाले शारीरिक परिवर्तन (न्यूरोप्लास्टिसिटी), यहाँ, यहाँ
अवसादग्रस्त/चिंतित व्यक्ति का मस्तिष्क स्कैन, यहाँ देखें ब्रेगमैन, रटगर्स, यहाँ, यहाँ
ब्रिटिश सिविल सेवा में, कार्य संबंधी अवसाद, यहाँ ब्रोमली-बाय-बो सेंटर (लंदन)
अवसाद के लिए गैर-औषधीय उपचारों का विकास, यहाँ
यहां डॉक्टरों की विनम्रता
यहां निदान और उपचार के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाया जाता है। यहां दवाओं के बजाय गतिविधियों को निर्धारित करना।
यहां रासायनिक अवसादरोधी दवाओं का उपयोग
ब्राउन, जॉर्ज
रिश्तेदार की आत्महत्या की यादें, यहाँ

यहां चल रहे शोध के बारे में।
अवसाद के पर्यावरणीय कारणों पर शोध, यहाँ, यहाँ
इसका प्रभाव, यहाँ, यहाँ
यहां मानवविज्ञानी के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त करना। व्यवसाय, पदानुक्रमित, अपेक्षाकृत नए प्रकार के रूप में, यहाँ हंटर, जोआन
दुःख पर, सांस्कृतिक गलतफहमी पर, यहाँ, यहाँ, यहाँ
दुःख को आवश्यक मानना, यहाँ, यहाँ
शोक और अवसाद के बीच संबंध, यहाँ
मृत शिशु, इसके कारण उत्पन्न शोक, यहाँ
आघातजन्य शोक विशेषज्ञ के रूप में, यहाँ
कैसियोप्पो, जॉन
जनजाति से जुड़ाव की मानवीय आवश्यकता पर, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ अकेलेपन और अकेले रहने के बीच के अंतर पर, यहाँ चर्चा की गई है। अकेलेपन और अवसाद पर शोध, यहाँ, यहाँ, यहाँ
अवसाद में स्नोबॉल प्रभाव पर, यहाँ, यहाँ
सोशल मीडिया और अकेलेपन के बारे में, यहाँ
कॉल सेंटर में काम करना तनावपूर्ण होता है।
कंबोडिया में अवसाद के लिए समुदाय-आधारित दृष्टिकोण, यहाँ कारहार्ट-हैरिस, रॉबिन, यहाँ
कैश, हिलारी, यहाँ
कैस्पी, अवशालोम, यहाँ
केट्स, जिम, यहाँ, यहाँ
सेलेक्सा की दवा का परीक्षण जारी है, यहाँ।
सेंगिज़, नुरिये
यहां, यहां की पृष्ठभूमि
और यहाँ कोट्टी निवासियों का आपसी जुड़ाव।
बेदखली, यहाँ
कोट्टी विरोध प्रदर्शन के दौरान बने दोस्त, यहाँ
और अवसाद के उपचार के रूप में दूसरों के साथ जुड़ाव, यहाँ और कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन, यहाँ, यहाँ, यहाँ

पड़ोसियों के मदद के प्रयास, यहाँ
यहां बेदखली के खिलाफ विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं।
आत्महत्या की धमकी, यहाँ, यहाँ
चैंडलर, माइकल

अवसाद के चिकित्सीय दृष्टिकोण पर, यहाँ
अवसादग्रस्त व्यक्तियों के लिए भविष्य की अदृश्यता पर शोध, यहाँ, यहाँ, यहाँ
मूल अमेरिकी/प्रथम राष्ट्रों की आत्महत्या दर पर शोध, यहाँ
चीख का पीछा करते हुए (हरि), यहाँ, यहाँ
अवसाद का रासायनिक असंतुलन मॉडल
और प्रोज़ैक का युग, यहाँ
लेखक एक प्रचारक के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
लेखक की खोज, यहाँ
लेखक द्वारा अंततः पूछे गए प्रश्न, यहाँ

लेखक की वैकल्पिक व्याख्या की खोज, यहाँ, यहाँ, यहाँ भौतिकवादी समाज की विशेषता के रूप में, यहाँ
और यहाँ शोक और अवसाद के बीच भ्रम की स्थिति है।
लक्षण और कारण के बीच भ्रम के कारण, यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां, यहां, यहां, यहां की असत्यता
यहां साक्ष्यों का अभाव है
सिद्धांत की उत्पत्ति, यहाँ
फार्मास्युटिकल उद्योग का समर्थन, यहाँ, यहाँ, यहाँ
भावनाओं के चिकित्सीय दृष्टिकोण के उत्पाद के रूप में, यहाँ, यहाँ अवसादग्रस्त व्यक्तियों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ यहां निरंतरता के कारण
चिकित्सा समुदाय के मानक दृष्टिकोण के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ यहां प्रतिक्रियाशील मॉडल पर विजय प्राप्त हुई।
संयुक्त राष्ट्र का बयान, यहाँ देखें

और यहाँ पश्चिमी व्यक्तिवाद
अवसाद के अंतर्जात मॉडल को भी देखें
बचपन का आघात
लेखक के बारे में, चर्चा का उपचारात्मक प्रभाव, यहाँ यहां बच्चे की खुद को दोष देने की प्रवृत्ति है। दमन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, यहाँ
जैसा कि अक्सर पीड़ित द्वारा छिपाया जाता है, यहाँ बचपन का आघात, अवसाद का कारण, यहाँ, यहाँ, यहाँ डॉक्टरों की इसे स्वीकार करने में अनिच्छा, यहाँ मरीजों को इसे स्वीकार करने में कठिनाई होती है, यहाँ यहां मनोवैज्ञानिक तंत्रों के बारे में।
यहां शोध किया जा रहा है
बचपन का आघात, मोटापे का कारण, यहाँ
डॉक्टरों की इसे स्वीकार करने में अनिच्छा, यहाँ
बचपन के आघात, उनसे उबरना
साइकेडेलिक ड्रग के अनुभवों में, यहाँ, यहाँ, यहाँ
आघात की स्वीकृति के माध्यम से, यहाँ
क्लॉसन, मैथियास, यहाँ, यहाँ, यहाँ
अवसाद के उपचार के रूप में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) का उपयोग यहाँ किया जाता है।
कोहेन, शेल्डन, यहाँ
स्वीकारोक्ति, इसके उपचारात्मक प्रभाव, यहाँ
सहकारिता
लोकतांत्रिक व्यापार के रूप में, यहाँ, यहाँ
यहां उच्च वृद्धि
जनजाति से जुड़ाव की मानवीय आवश्यकता और, यहाँ, यहाँ और यहाँ काम करने के लिए प्रोत्साहन भी।
यहां सीमित शोध हुआ है।
एक समय में व्यापार के एक सामान्य रूप के रूप में, यहाँ और काम पर दोबारा नियंत्रण हासिल करना, यहाँ बाल्टीमोर बाइसिकल वर्क्स भी देखें

कोपेन, एलेक्स, यहाँ
कोर्टिसोल
निम्न स्थिति वाले बबूनों में उच्च रक्त स्तर, यहाँ अकेलेपन बढ़ने के साथ लार का स्तर भी बढ़ जाता है। क्रो संस्कृति में, यहाँ कूपस्टिक का प्रयोग होता है। कौवा राष्ट्र
आरक्षण तक सीमित, यहाँ
यहां की संस्कृति
संस्कृति, अस्वस्थ, अवसाद का कारण, यहाँ, यहाँ, यहाँ और यहाँ बड़े बदलावों की ज़रूरत है, यहाँ
और अवसाद से जुड़े कलंक को कम करना, यहाँ
अवसाद के कारणों के बारे में भी देखें
कनिंघम, लिसा
अवसाद, यहाँ
और अवसाद के लिए गैर-औषधीय उपचार, यहाँ
अवसाद
और चिंता, एकल उत्पत्ति वाले युग्मित विकारों के रूप में, यहाँ द्विध्रुवी (उन्माद), जैविक घटक, यहाँ
झुकी हुई मुद्रा की विशेषताएँ, यहाँ, यहाँ
बंदी जानवरों में, यहाँ, यहाँ
लेखक के बचपन और युवावस्था में, यहाँ पर यह एक गंभीर समस्या थी। दुःख के रूप में, यहाँ, यहाँ
पश्चिमी संस्कृतियों में इसकी उच्च घटना दर है, यहाँ
यहां का मापन
एक समय वर्जित विषय के रूप में, यहाँ, यहाँ
यहां की पीड़ा
सबमिशन प्रतिक्रिया के प्रकार के रूप में, यहाँ
और दुख, इनके बीच का निरंतर क्रम, यहाँ
अवसाद, इसके कारण
लेखक की यहाँ शोध शुरू करने में अनिच्छा
यहां अलगाव एक सामान्य सूत्र के रूप में मौजूद है।

यहां सीमित डेटा उपलब्ध है।
गैर-रासायनिक, जैसा कि आमतौर पर यहाँ अनदेखा किया जाता है
अवसाद का जैव-मनो-सामाजिक मॉडल; बचपन का आघात; अवसाद का अंतर्जात मॉडल; अवसाद के पर्यावरणीय कारण; आशापूर्ण/सुरक्षित भविष्य; अवसाद के आनुवंशिक कारण; प्राकृतिक जगत से अलगाव; तंत्रिकासंरचना और अवसाद; लोगों से अलगाव; अवसाद का प्रतिक्रियात्मक मॉडल; प्रतिष्ठा और सम्मान से अलगाव; सार्थक मूल्यों से अलगाव; सार्थक कार्य से अलगाव भी देखें।
अवसाद के लक्षण के रूप में अवास्तविकता, यहाँ
नैदानिक एवं सांख्यिकी नियमावली (डीएसएम)
और यहाँ शोक और अवसाद के बीच भ्रम की स्थिति है।
और यहाँ “शोक अपवाद”
यहां अवसाद के लक्षण
डोपामाइन
असंतुलन, अवसाद का कारण, साक्ष्य का अभाव, यहाँ, यहाँ और इंटरनेट की लत, यहाँ
दवा परीक्षण
भ्रष्ट प्रक्रिया के रूप में, यहाँ
यहां दवाओं की मंजूरी के लिए कम सीमा है।
यहां के लिए मानक प्रारूप
अवसादरोधी दवाओं का परीक्षण
भ्रष्ट प्रक्रिया के रूप में, यहाँ
दवा कंपनियों द्वारा प्रतिकूल परिणामों को दबाना, यहाँ
यहां मूलभूत समस्याएं हैं
किर्श और सैपिरस्टीन की समीक्षा, यहाँ, यहाँ
यहां क्रेमर की आलोचनाओं के बारे में
यहां सीमित प्रभाव दिखाया गया है।
शोधकर्ताओं को सीमित प्रभावशीलता के बारे में जानकारी है, यहाँ दुष्प्रभावों के बारे में, यहाँ
यहां नशीली दवाओं का सेवन व्यापक रूप से होता है।
इसके स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में यहां बताया गया है।
डीएसएम। नैदानिक एवं सांख्यिकी मैनुअल देखें।

डंगन, नाथन, यहाँ।
ड्यूरोनिन, दवा परीक्षण जारी है, यहाँ
एफ़ेक्सोर की दवा जांच जारी है, यहाँ।
अहंकार। स्वयं/अहंकार देखें।
बचपन में भावनात्मक शोषण। बचपन के आघात के बारे में देखें।
भावनाओं का चिकित्सीयकरण
अवसाद के रासायनिक असंतुलन मॉडल को, यहाँ, इसके उत्पाद के रूप में देखा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा, जैसा कि यहाँ है
सम्राट की नई दवाइयाँ (किर्श), यहाँ
अवसाद का अंतर्जात मॉडल
यहां विशेषज्ञों की परस्पर विरोधी राय है
बनाम प्रतिक्रियात्मक सिद्धांत, यहाँ, यहाँ, यहाँ यहां शोध को कमजोर किया जा रहा है, यहां
इसका प्रभाव, यहाँ, यहाँ
अवसाद के रासायनिक असंतुलन मॉडल को भी देखें
अवसाद के पर्यावरणीय कारण
और जैव-मनो-सामाजिक मॉडल, यहाँ
ब्राउन और हैरिस का अध्ययन, यहाँ, यहाँ, यहाँ

यहां आनुवंशिक संवेदनशीलता
यहां "स्थिरीकरणकर्ताओं" का विपरीत प्रभाव
अवसादग्रस्त व्यक्तियों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव, यहाँ
ईर्ष्या
आधुनिक दुनिया में, यहाँ, यहाँ की संस्कृति
यहां "सहानुभूतिपूर्ण आनंद" ध्यान के माध्यम से इन बाधाओं को पार करना। एवरिंगटन, सैम
यहां की पृष्ठभूमि
और अवसाद के लिए गैर-औषधीय उपचारों का विकास, यहाँ

निदान और उपचार के लिए समग्र दृष्टिकोण, यहाँ, यहाँ सामाजिक नुस्खे के बारे में, यहाँ
व्यायाम और अवसाद में कमी, यहाँ
फेलिट्टी, विंसेंट
अवसाद के रासायनिक असंतुलन मॉडल पर, यहाँ
यहां बचपन के आघात और अवसाद पर शोध किया गया है।
यहां बचपन के आघात और मोटापे पर शोध किया गया है।
बचपन के आघात के दमन पर शोध, इसके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, यहाँ नारीवाद, 1950 के दशक की गृहिणियों की नाखुशी पर, यहाँ
प्रथम राष्ट्र/मूल अमेरिकी समूहों में, आशापूर्ण भविष्य से अलगाव अवसाद का एक कारण है, यहाँ, यहाँ, यहाँ
आंतरिक रूप से प्रेरित और बाह्य रूप से प्रेरित गतिविधियों में प्रवाह की अवस्थाएँ, यहाँ
खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) और दवा परीक्षण संबंधी रिकॉर्ड, यहां, यहां
खाद्य विषाक्तता, लेखक का अनुभव, यहाँ, यहाँ
फोर्ड, ब्रेट, यहाँ, यहाँ
भूल जाओ, एवलिन
कनाडा के सार्वभौमिक बुनियादी आय प्रयोग का विश्लेषण, यहाँ
यहां की पृष्ठभूमि
फ्रायडियन मनोविज्ञान और अवसाद का प्रतिक्रियात्मक सिद्धांत, यहाँ, यहाँ दोस्तों, अवसाद के विरुद्ध "स्थिरक" के रूप में, यहाँ
फ्रुमकिन, हॉवर्ड, यहाँ
भविष्य
आशावान/सुरक्षित, मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्रदान की गई, यहाँ, यहाँ अवसादग्रस्त व्यक्तियों के लिए अदृश्यता, यहाँ, यहाँ
भविष्य, आशापूर्ण/सुरक्षित, अवसाद के कारण के रूप में अलगाव, यहाँ, यहाँ आधुनिक श्रमिकों में, यहाँ
मूल अमेरिकी/प्रथम राष्ट्र समूहों में, यहाँ, यहाँ, यहाँ
भविष्य, पुनर्स्थापित करना, यहाँ
सहकारी समितियाँ और, यहाँ

सार्वभौमिक बुनियादी आय और, यहाँ
सार्वभौमिक बुनियादी आय भी देखें
गार्टनर, ताइना, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ समलैंगिक विवाह, इसे वैध बनाने का आंदोलन, यहाँ
समलैंगिक लोग
और एड्स, इसके लिए स्वयं को दोषी ठहराना, यहाँ
और बर्लिन कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
और शर्मिंदगी के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, यहाँ
यहां अमीश समुदायों में खराब व्यवहार
अवसाद के आनुवंशिक कारण, यहाँ, यहाँ
लेखक के अवसाद के संभावित कारण के रूप में, यहाँ
पर्यावरण पर निर्भर जोखिम कारक के रूप में, यहाँ
यहां शोध किया जा रहा है
गिल्बर्ट, पॉल, यहाँ
ग्लेक्सोस्मिथक्लाइन, यहाँ
वैश्वीकृत अर्थव्यवस्था, सार्वभौमिक बुनियादी आय, यहाँ और यहाँ द्वारा उत्पन्न असुरक्षा के समाधान के रूप में।
गोर, टिपर, यहाँ
ग्रीनबर्ग, गैरी, यहाँ
दु: ख
कैसियाटोर के बारे में, मृत शिशु के जन्म के बाद, यहाँ
यहां, यहां, यहां की सांस्कृतिक गलतफहमी
अवसाद एक प्रकार के रूप में, यहाँ, यहाँ
डॉक्टरों द्वारा इसे अवसाद के रूप में वर्गीकृत किया गया है, यहाँ आवश्यकतानुसार, यहाँ, यहाँ
“शोक अपवाद,” नैदानिक और सांख्यिकी नियमावली (डीएसएम) में, यहाँ ग्रिफ़िथ, रोलैंड
यहां का करियर
ध्यान का अनुभव, यहाँ, यहाँ
साइकेडेलिक दवाओं के प्रभावों पर शोध, यहाँ

और ध्यान और साइकेडेलिक ड्रग्स के अनुभव के बीच समानता, यहाँ, यहाँ, यहाँ साइकेडेलिक ड्रग्स और इनके कारण होने वाले आध्यात्मिक अनुभवों को भी देखें।
हमान, उली, यहाँ
हैमिल्टन स्केल, यहाँ
ख़ुशी
यहां, किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सचेत प्रयास की प्रभावशीलता यहां व्यक्ति बनाम समूह की अवधारणा का जिक्र है।
हैरिस, तिरिल
यहां, यहां द्वारा किए गए शोध का प्रभाव
अवसाद के पर्यावरणीय कारणों पर अध्ययन, यहाँ, यहाँ
हेगार्थ, जॉन, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
हीली, डेविड, यहाँ, यहाँ
अकेलेपन बढ़ने के साथ हृदय गति में वृद्धि होती है। हीरवागेन, जूडिथ, यहाँ
हॉपकिंस, केटी, यहाँ
1950 के दशक की गृहिणियों के दुख पर नारीवादी दृष्टिकोण, यहाँ
5-एचटीटी जीन और अवसाद, यहाँ
हडर्ड के निवासियों में अकेलेपन का स्तर कम है।
मानवीय आवश्यकताएँ, जो पूरी नहीं हुईं
अवसाद के कारण के रूप में, यहाँ
भौतिकवाद और, यहाँ
गलत बयानी को व्यक्तिगत जिम्मेदारी के रूप में प्रस्तुत करना, यहाँ, यहाँ यहां, समाज में आवश्यक बदलावों के संदेश के रूप में, दर्द का दर्द। जनजाति, मानव की जुड़ाव की आवश्यकता भी देखें
पहचान, निरंतरता, अवसादग्रस्त व्यक्तियों की समझने में असमर्थता, यहाँ इमिप्रामाइन, यहाँ
प्रतिरक्षा प्रणाली, अकेलेपन के प्रभाव, यहाँ
व्यक्तिवाद और अवसाद का रासायनिक असंतुलन मॉडल, यहाँ
संस्कृतियों के भीतर असमानता, अवसाद का कारण, यहाँ
इंटरनेट और सोशल मीडिया

लत, यहाँ, यहाँ
और यहाँ जनजाति से जुड़ाव की मानवीय आवश्यकता है।
वास्तविक सामाजिक जुड़ाव के अप्रभावी विकल्प के रूप में, यहाँ और आत्ममुग्ध ईर्ष्या, यहाँ, यहाँ
इंटरनेट की लत के इलाज का केंद्र, यहाँ, यहाँ
पश्चिमी देशों का जुनून, यहाँ
इओनिडिस, जॉन, यहाँ
इप्रोनिड, यहाँ
यहां तो सोने की चीजें पाने का ही राज चलता है।
जॉनस्टोन, लूसी, यहाँ
कैसर परमानेंटे, यहाँ, यहाँ, यहाँ
काल्टनबोर्न, सैंडी, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
कल्टनहॉर्न, उली, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
कैशियर, टिम
विज्ञापन की भौतिकवादी इच्छाओं को उत्पन्न करने की शक्ति पर, यहाँ यहां, यहां का बचपन
और उपभोक्ता मूल्यों में बदलाव का प्रयोग, यहाँ
आंतरिक बनाम बाहरी प्रेरणाओं पर, यहाँ
यहां अपनाई गई गैर-भौतिकवादी जीवनशैली
भौतिकवाद और अवसाद के बीच संबंध के बारे में व्यक्तिगत अनुभूति, यहाँ भौतिकवाद और अवसाद के बीच संबंध पर शोध, यहाँ, यहाँ
भौतिकवाद के विनाशकारी प्रभावों पर शोध, यहाँ
कवलक, मेहमत, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
किरमेयर, लॉरेंस, यहाँ
किर्श, इरविंग
यहां के प्रमाण पत्र
यहां अवसादरोधी दवाएं निर्धारित करने का अनुभव है। यहां शोध निष्कर्षों का विरोध
अवसाद के सेरोटोनिन सिद्धांत की उत्पत्ति पर शोध, यहाँ प्लेसीबो प्रभाव पर शोध, यहाँ

अवसादरोधी दवाओं के परीक्षण की समीक्षा, यहाँ, यहाँ, यहाँ अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में, यहाँ कोहलेनबर्ग, रॉबर्ट, यहाँ
कोट्टी मोहल्ला (बर्लिन)
यहां के निवासियों का अनुभव
का इतिहास, यहाँ
यहां गरीबी और अपराध
यहां, यहां, किराए बढ़ रहे हैं
यहां, यहां, यहां, यहां समूहों के बीच तनाव
कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन, यहाँ, यहाँ
किराया वृद्धि पर रोक लगाने के लक्ष्यों की प्राप्ति, यहाँ

यहां, यहां, यहां ध्यान आकर्षित हुआ।
निवासियों के बीच आपसी संबंध, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां, यहां, सड़क अवरुद्ध करने वाला शिविर
और अवसाद के उपचार के रूप में अन्य लोगों से जुड़ाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ यहां की मांगें
और यहाँ, यहाँ "घर" की भावना का विस्तार हुआ है।
शहरव्यापी जनमत संग्रह प्रयास का विस्तार, यहाँ
शिविर की रखवाली, यहाँ
मार्च, यहाँ
उत्पत्ति, यहाँ
दृढ़ता, यहाँ
पुलिस द्वारा बंद करने के प्रयास, यहाँ, यहाँ प्रदर्शनकारियों पर दबाव, यहाँ
और टुनकाई (बेघर आदमी), गोद लेना, यहाँ
और टुनकाई को मनोरोग सुविधा से मुक्त कर दिया गया, यहाँ क्रेमर, पीटर
अवसादरोधी दवाओं के लिए परीक्षण की आलोचनाएँ, यहाँ अवसादरोधी दवाओं की प्रभावशीलता पर, यहाँ
अवसादरोधी दवाओं के दीर्घकालिक उपयोग पर, अज्ञात प्रभाव, यहाँ

लैंसेट, यहाँ
लेयार्ड, रिचर्ड, यहाँ
लियर, जोनाथन, यहाँ
लुईस, मार्क
यहां की पृष्ठभूमि
न्यूरोप्लास्टिसिटी पर, यहाँ, यहाँ
अवसाद से जुड़े कलंक पर, यहाँ
जीवन की नकारात्मक घटनाएं अवसाद का कारण बन सकती हैं।
यहां, यहां पर शोध का प्रभाव
यहां शोध किया जा रहा है
अवसाद के पर्यावरणीय कारणों को भी देखें
यहां अवसादरोधी दवा के रूप में जीवनशैली में बदलाव किए जा सकते हैं। मैं यहाँ प्रॉज़ैक (क्रेमर) सुन रहा हूँ।
एलएसडी। साइकेडेलिक ड्रग्स देखें।
मेस, डब्ल्यू. एम., यहाँ
मार्क (मनोवैज्ञानिक दवाओं के प्रयोग में शामिल व्यक्ति)
पिता की मृत्यु, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
अवसाद, यहाँ, यहाँ
साइकेडेलिक ड्रग के अनुभव का प्रभाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
पहला ड्रग अनुभव, यहाँ
दूसरा ड्रग अनुभव, यहाँ
तीसरा दवा अनुभव, यहाँ
यहां मनोविकार संबंधी दवाओं के अनुभव के प्रभावों को संरक्षित करने के लिए ध्यान का उपयोग किया जाता है।
मार्मोट, माइकल
अवसाद के उपचार के लिए समग्र दृष्टिकोण पर, यहाँ

नौकरी से संबंधित अवसाद पर शोध, यहाँ, यहाँ
अप्रवासियों में तनाव संबंधी अवसाद पर, यहाँ, यहाँ
मार्मोट, शाऊल, यहाँ, यहाँ
मारोन, मार्क, यहाँ

मार्सिलिड, यहाँ
भौतिकवाद
विज्ञापन द्वारा प्रोत्साहन, यहाँ, यहाँ
यहां विकल्पों के लिए,
लेखक के माता-पिता और, यहाँ
ईर्ष्या की संस्कृति, यहाँ
और अवसाद, इनके बीच संबंध पर शोध, यहाँ
यहां, यहां के विनाशकारी प्रभाव
यहां भावनात्मक जरूरतें उपभोग को प्रेरित कर रही हैं। यहां कमी लाने के लिए प्रयोग करें
(आकांक्षा सूचकांक) का मापन, यहाँ
बाहरी प्रेरणाओं के रूप में, यहाँ
मॉस, आइरिस, यहाँ
मे, रूफस, यहाँ
मैक्लिंटॉक, मार्था, यहाँ
मैकनॉटन, केट, यहाँ
भावनाओं का चिकित्सीयकरण
अवसाद के रासायनिक असंतुलन मॉडल को, यहाँ, इसके उत्पाद के रूप में देखा जाता है।
मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा, जैसा कि यहाँ है
ध्यान
लेखक का यहाँ के बारे में संदेह

डॉक्टरों द्वारा खारिज किए जाने के मामले में, यहाँ
इसके भावनात्मक लाभ, यहाँ
इसका अनुभव, मनोविकारकारी दवाओं के अनुभव के समान, यहाँ, यहाँ ग्रिफ़िथ के अनुभव, यहाँ
साइकेडेलिक दवाओं के अनुभव के जीवन-परिवर्तनकारी प्रभावों को संरक्षित करने के साधन के रूप में, यहाँ
यहां शोध किया जा रहा है
यहां "सहानुभूतिपूर्ण आनंद" प्रकार का।

ग्रिफ़िथ के साइकेडेलिक ड्रग प्रयोगों के विषयों के लिए प्रशिक्षण, यहाँ अवसाद के उपचार के रूप में, यहाँ, यहाँ
मेहता, शीला, यहाँ
मानसिक स्वास्थ्य, एक ऐसी अवधारणा के रूप में जिसका उपयोग भावनाओं का चिकित्सीयकरण करने के लिए किया जाता है, यहाँ
सूक्ष्म जागृति, अकेलापन इसका कारण है, यहाँ
मिलर, फ्रीमैन ली, यहाँ, यहाँ
मिशेल, जोश, यहाँ, यहाँ, यहाँ
मिशेल, मेरेडिथ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
मोनक्रिफ़, जोआना, यहाँ, यहाँ, यहाँ
द्विध्रुवी अवसाद के जैविक घटक पर, यहाँ
मूर, अर्नेस्ट, यहाँ
मूर, थॉमस जे., यहाँ

लेखक की माँ
अवसाद और चिंता, यहाँ, यहाँ, यहाँ
लेखक के माता-पिता भी देखें
यहां भौतिकवाद की विशेषता के रूप में बाह्य प्रेरणाओं का उल्लेख किया गया है।
प्रेरणाएँ, आंतरिक
यहां ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रयोग
बनाम बाह्य, यहाँ
और यहाँ “प्रवाह अवस्थाएँ”
यहां जीवनशैली इसी के इर्द-गिर्द बनी हुई है।
आधुनिक समाज में इस विषय पर शायद ही कभी चर्चा होती है, यहाँ इससे प्राप्त होने वाली संतुष्टि, यहाँ
मायर्स, स्कॉट, यहाँ
नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ
अवसाद और चिंता को युग्मित विकारों के रूप में, यहाँ पर अवसाद और चिंता के आनुवंशिक घटक पर, यहाँ

मूल अमेरिकी/प्रथम राष्ट्र समूहों में, आशापूर्ण भविष्य से अलगाव अवसाद का कारण है, यहाँ, यहाँ, यहाँ
प्राकृतिक संसार
लेखक की नापसंदगी, यहाँ
अवसाद के कारण के रूप में अलगाव, यहाँ
जानवरों में, यहाँ, यहाँ
मनुष्यों में, शोध पर, यहाँ
कैदियों में, यहाँ
यहां सिद्धांतों पर
अहंकार से मुक्ति का अनुभव, यहाँ, यहाँ
अवसाद के उपचार के रूप में, यहाँ पुनः संबंध स्थापित करना न्यूरोप्लास्टिसिटी और अवसाद
अवांछित परिवर्तनों को उलटने की क्षमता, यहाँ
मस्तिष्क की संरचना पर पर्यावरण के प्रभाव, यहाँ, यहाँ
यहां स्नोबॉल प्रभाव है।
अवसाद के कारण के रूप में नॉरएपिनेफ्रिन असंतुलन, इसके लिए साक्ष्य का अभाव है।
ओबामा, बराक
और समलैंगिक विवाह, यहाँ
सार्वभौमिक बुनियादी आय पर, यहाँ, यहाँ
मोटापा
यहां बचपन के आघात को कारण के रूप में बताया गया है। और वैकल्पिक उपचार विधियाँ, यहाँ
डॉक्टरों की इसे स्वीकार करने में अनिच्छा, यहाँ
यहां से प्राप्त मनोवैज्ञानिक सुरक्षा
ओरियंस, गॉर्डन, यहाँ
पार्क गुएल (बार्सिलोना), यहाँ
पैरोक्सेटीन। पैक्सिल देखें।
साझेदार, अच्छे संबंध, अवसाद के विरुद्ध "स्थिरक" के रूप में, यहाँ पेक्सिल
लेखक द्वारा यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ का प्रयोग

यहां ड्रग टेस्टिंग जारी है, यहां
किशोरों में दवा की अप्रभावीता, दवा कंपनियों द्वारा डेटा छिपाना, यहाँ इसके दुष्प्रभाव, यहाँ, यहाँ
लोग, उनके बीच संबंध, अमीश समुदायों में, यहाँ
लोगों से अलगाव
लंदन के उपनगर में लेखक के परिवार का पड़ोसियों से अलगाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
और पारिवारिक एकता में गिरावट, यहाँ
इंटरनेट और सोशल मीडिया यहाँ अप्रभावी विकल्प के रूप में मौजूद हैं। और अकेलेपन बनाम अकेले रहने के बीच का अंतर, यहाँ।
नए सांस्कृतिक मानदंड के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ यहां, यहां, यहां के शारीरिक और स्वास्थ्य संबंधी प्रभाव
यहां सामुदायिक और सामूहिक गतिविधियों में तेजी से गिरावट आई है। यहां तनाव उत्पन्न हुआ है
लोगों से अलगाव, अवसाद का कारण, यहाँ, यहाँ
और अवसाद को कारण और परिणाम के रूप में अलग करना, यहाँ
यहां विकासवादी व्याख्या

और जनजाति से जुड़ाव की मानवीय आवश्यकता, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ अकेलेपन और अवसाद पर शोध, यहाँ, यहाँ
यहां स्नोबॉल प्रभाव शुरू हो गया है।
लोगों से पुनः संपर्क स्थापित करना, अवसाद के उपचार के रूप में
और सामूहिक मानसिकता को अपनाना, यहाँ, यहाँ
और यहां समग्र उपचार उपलब्ध है।
कोट्टी (बर्लिन) मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन और, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ और यहाँ दवाओं के बजाय गतिविधियों को निर्धारित करना।
और यहाँ पश्चिमी बनाम पूर्वी आत्म-अवधारणा का उल्लेख है।
पर्किन्स, एलीशा, यहाँ
पर्किन्स ट्रैक्टर (उपचार की छड़ी), और प्लेसीबो प्रभाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ दवा कंपनियां
और यहाँ अवसादरोधी दवाओं के लिए दवा परीक्षण किया जा रहा है।

और अवसाद पर रासायनिक असंतुलन के रूप में ध्यान केंद्रित करें, यहाँ, यहाँ अवसादरोधी दवाओं की अप्रभावीता, छिपाना, यहाँ, यहाँ
जैवचिकित्सा अनुसंधान पर प्रभाव, यहाँ
और सामाजिक नुस्खे, प्रतिरोध, यहाँ
अवसाद के सेरोटोनिन सिद्धांत की उपयोगिता, यहाँ
फिलिप्स, जो (पेंट की दुकान में काम करने वाला कर्मचारी)
और निरर्थक काम के कारण होने वाला अवसाद, यहाँ, यहाँ बाह्य प्रेरणाएँ, यहाँ, यहाँ
ऑक्सीकॉन्टिन की लत, यहाँ
नौकरी छोड़ने की अनिच्छा, यहाँ
पिकट, केट, यहाँ
प्रयोगिक औषध प्रभाव
अवसादरोधी दवाओं के परीक्षण में, यहाँ, यहाँ, यहाँ और अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभाव, यहाँ
अवसादरोधी क्रिया में एक प्रमुख घटक के रूप में, यहाँ
और पर्किन्स ट्रैक्टर (छड़ी), यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां शोध किया जा रहा है
यहां अल्पकालिक प्रभावशीलता
प्लेंटी कूप्स (कौवा प्रमुख), यहाँ
यहां अवसाद के कारण के रूप में गरीबी और सार्वभौमिक बुनियादी आय का मुद्दा उठाया गया है।
यहां अवसाद के उपचार के रूप में प्रार्थना की जाती है।
अस्थाई श्रमिक वर्ग, आधुनिक श्रमिक, यहाँ
कैदियों और प्राकृतिक दुनिया से अलगाव को अवसाद का कारण बताया गया है। प्रोज़ैक
अवसाद का युग और इसके कथित उपचार, यहाँ
यहां ड्रग टेस्टिंग जारी है।
इसके दुष्प्रभाव, यहाँ, यहाँ
साइलोसाइबिन। साइकेडेलिक दवाओं के बारे में जानें।
साइकेडेलिक ड्रग्स
इसका प्रभाव, यहाँ

अप्रिय अनुभवों का प्रतिशत, यहाँ
साइकेडेलिक ड्रग्स, आध्यात्मिक अनुभव जो इनके कारण होते हैं
यहां 1950-60 के दशक के शोध पर चर्चा की गई है।
अहंकार से मुक्ति के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ
जीवन बदलने वाले प्रभाव, यहाँ
यहां, ध्यान को प्रभावों को संरक्षित करने के साधन के रूप में देखा जाता है।
रोलैंड के प्रयोग जारी हैं, यहाँ
यहां, यहां, यहां, यहां आने वाले अन्य लोगों से जुड़ाव का एहसास।
ध्यान के अनुभव से समानता, यहाँ, यहाँ
अवसाद के उपचार के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ
मनोचिकित्सकों
और यहाँ शोक और अवसाद के बीच भ्रम की स्थिति है।
यहां अवसाद के जैविक घटक पर ध्यान केंद्रित करें।
अवसाद के मनोवैज्ञानिक कारण
यहां व्यापक श्रेणी
जैसा कि अक्सर यहाँ अनदेखा किया जाता है

अवसाद के जैव-मनो-सामाजिक मॉडल को भी देखें।
अवसाद के उपचार के रूप में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन
ध्यान और, यहाँ
यहां के प्रकार
पुनः संपर्क स्थापित करने की रणनीतियाँ भी देखें
अवसाद के उपचार के रूप में मनोचिकित्सा, यहाँ
अवसादरोधी दवाओं के परीक्षण में प्रकाशन पूर्वाग्रह, यहाँ अवसाद के उपचार के रूप में जनभागीदारी, कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन और, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
पुटनाम, रॉबर्ट, यहाँ
अवसाद का प्रतिक्रियात्मक मॉडल
अंतर्जात सिद्धांत के विपरीत, यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां, यहां पर शोध का प्रभाव

यहां, यहां शोध इसका समर्थन करता है।
पुनः संपर्क स्थापित करने की रणनीतियाँ, यहाँ
लेखक द्वारा इसका सफल उपयोग, यहाँ
यहां बड़े बदलावों की आवश्यकता है, यहां
सामाजिक/मनोवैज्ञानिक अवसादरोधी के रूप में, यहाँ
इसे लागू करने के लिए समय और आत्मविश्वास की आवश्यकता है, यहाँ, यहाँ
ये भी देखें: बचपन का आघात, उससे उबरना; भविष्य, उसे पुनर्स्थापित करना; प्राकृतिक जगत से पुनः जुड़ना; लोगों से पुनः जुड़ना; स्वयं/अहंकार की लत से उबरना; सामाजिक निर्धारण; प्रतिष्ठा और सम्मान से पुनः जुड़ना; सार्थक मूल्यों से पुनः जुड़ना; कार्य से पुनः जुड़ना
रिश्ते, बाह्य प्रेरणाएँ और, यहाँ
रीस्टार्ट लाइफ इंटरनेट एडिक्शन सेंटर, यहाँ, यहाँ
रिचर्ड्स, बिल, यहाँ, यहाँ, यहाँ
रमस्प्रिंगा, यहाँ
रयान, रिचर्ड, यहाँ
ब्राजील के साओ पाउलो में बाहरी विज्ञापन पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। सैपिरस्टीन, गाय
अवसादरोधी दवाओं के परीक्षण का विश्लेषण, यहाँ
यहां ड्रग परीक्षण विश्लेषण के जवाब दिए गए हैं।
सपोलस्की, रॉबर्ट
अवसाद में आनुवंशिक कारकों पर, यहाँ
बार-बार आने वाला सपना, यहाँ
बबून की सामाजिक स्थिति के पदानुक्रम पर शोध, यहाँ निम्न या असुरक्षित स्थिति के तनाव पर, यहाँ श्वेंके, रेजिना, यहाँ
सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई) और अवसाद का रासायनिक असंतुलन मॉडल, यहाँ, यहाँ इसका प्रभाव, अल्पकालिक होने के कारण, यहाँ
इसके दुष्प्रभाव, यहाँ
यहां प्रभावशीलता पर परीक्षण
स्वयं/अहंकार

आंतरिक बनाम बाह्य प्रेरणा का प्रभाव, यहाँ
प्रकृति का अनुभव, यहाँ से, यहाँ से पलायन के रूप में
व्यक्ति एक कैदी के रूप में, अवसाद में, यहाँ
सुरक्षात्मक अवरोध के रूप में, यहाँ
साइकेडेलिक ड्रग का अनुभव यहाँ, यहाँ, यहाँ से पलायन के रूप में कुछ लोगों में कमी के प्रति प्रतिरोध, यहाँ
यहां पश्चिमी बनाम पूर्वी अवधारणा की बात हो रही है।
स्वयं/अहंकार, लत पर काबू पाना, यहाँ
ईर्ष्या की संस्कृति और, यहाँ
ध्यान और, यहाँ, यहाँ, यहाँ
साइकेडेलिक ड्रग्स और, यहाँ
अवसाद के कारण के रूप में सेरोटोनिन की कमी। अवसाद के रासायनिक असंतुलन मॉडल को देखें।
सेरोक्सेट। पैक्सिल देखें।
सेक्स, प्राकृतिक अवसादरोधी के रूप में, यहाँ
अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभाव के रूप में यौन दुष्क्रिया, यहाँ, यहाँ शालेक, नैन्सी, यहाँ
शर्म, दमन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, यहाँ
शुबर्ट, राहेल, यहाँ, यहाँ
अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभाव, यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां ड्रग टेस्टिंग जारी है।
सिल्वरमैन, सारा, यहाँ
स्कल, एंड्रयू, यहाँ
धूम्रपान, धूम्रपान छोड़ने के साधन के रूप में साइकेडेलिक ड्रग्स का अनुभव, यहाँ, यहाँ
स्नोबॉल प्रभाव
अन्य लोगों से अलगाव में, यहाँ
न्यूरोप्लास्टिसिटी और, यहाँ
सामाजिक अवसादरोधी दवाएँ। पुनः संपर्क स्थापित करने की रणनीतियाँ देखें। अवसाद के कारण के रूप में सामाजिक कारक
डॉक्टरों की स्वीकार करने में अनिच्छा, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ

अब यह एक स्वीकृत तथ्य है, यहाँ, यहाँ
जैसा कि अक्सर यहाँ अनदेखा किया जाता है
अवसाद के जैव-मनो-सामाजिक मॉडल को भी देखें। सोशल मीडिया। इंटरनेट और सोशल मीडिया देखें। सामाजिक तंत्रिका विज्ञान, यहाँ
सामाजिक नुस्खे
यहां की परिभाषा
और निदान और उपचार के लिए समग्र दृष्टिकोण, यहाँ
यहां सीमित शोध हुआ है।
दवा कंपनियों का विरोध, यहाँ
और यहाँ दवाओं के बजाय गतिविधियों को निर्धारित करना। ब्रोमली-बाय-बो सेंटर भी देखें
समाज, पश्चिमी देशों द्वारा अवधारणा की अस्वीकृति, यहाँ स्पिरिट लेवल (पिकेट और विल्किंसन), यहाँ
स्पिट्ज़र, एलियट, यहाँ
एसएसआरआई। सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर देखें। एसएसआरआई के स्टार-डी परीक्षण, यहां देखें
भुखमरी, शरीर पर इसके प्रभाव, यहाँ
प्रतिष्ठा और सम्मान
वर्तमान में यहाँ बड़े अंतर हैं
अवसाद के कारण के रूप में अलगाव, यहाँ
और अवसाद को एक प्रकार की समर्पण प्रतिक्रिया के रूप में, यहाँ और बबून समूहों में स्थिति पदानुक्रम, यहाँ
और निम्न/संकटग्रस्त स्थिति तनाव का स्रोत है, यहाँ, यहाँ, यहाँ पुनः कनेक्शन
सहकारी समितियाँ और, यहाँ
सार्वभौमिक बुनियादी आय और, यहाँ
स्टीन, रिचर्ड, यहाँ, यहाँ, यहाँ
अवसादग्रस्त व्यक्तियों का कलंक
यहां शोध किया जा रहा है

अवसाद के रासायनिक असंतुलन सिद्धांत के लिए प्रेरणा के रूप में, यहाँ पर इसका खंडन करना।
तनाव
दीर्घकालिक रूप से, अवसाद के कारण के रूप में, यहाँ
यहां, यहां पर शोध का प्रभाव
यहां शोध किया जा रहा है
निम्न/संकटग्रस्त स्थिति, स्रोत के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ सुडब्लॉक (बर्लिन का समलैंगिक क्लब)
और यहाँ कोट्टी निवासियों के बीच आपसी जुड़ाव
और कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन, यहाँ
और टुनकाई (बेघर आदमी), गोद लेना, यहाँ, यहाँ, यहाँ
यहां मूल अमेरिकी/प्रथम राष्ट्र समूहों में आत्महत्या की दर
सुलिवन, एंड्रयू, यहाँ
समरफील्ड, डेरेक, यहाँ
लक्षण, दर्दनाक
अवसाद के बारे में, समाज में आवश्यक बदलावों के संदेश के रूप में, यहाँ अंतर्निहित समस्या का पता लगाने की कुंजी के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
तामीर, माया, यहाँ
लंदन में टैक्सी चालक और न्यूरोप्लास्टिसिटी, यहाँ
किशोरों के लिए अवसादरोधी दवाओं की अप्रभावीता, दवा कंपनियों द्वारा छिपाना, यहाँ
टेलीविजन और विज्ञापन
भौतिक इच्छाओं को उत्पन्न करने की शक्ति, यहाँ
यहां दर्शकों में अपर्याप्तता की भावना उत्पन्न होती है।
थैचर, मार्गरेट, यहाँ
टिकू, एलेक्स, यहाँ, यहाँ
जनजाति, मानव की जुड़ाव की आवश्यकता
सहकारी समितियाँ और, यहाँ, यहाँ
और अन्य लोगों से अलगाव अवसाद का कारण है, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ इंटरनेट गेमिंग और, यहाँ

तुनकाई (बेघर आदमी)
कोट्टी प्रदर्शनकारियों द्वारा यहाँ से मुक्त कराया गया
और अवसाद के उपचार के रूप में दूसरों के साथ जुड़ाव, यहाँ
और कोट्टी मोहल्ले में विरोध प्रदर्शन, यहाँ
मनोरोग संस्थान में वापस लौटें, यहाँ
टुनसर, नेरिमन, यहाँ
ट्वेंगे, जीन, यहाँ
यहां जुड़वां बच्चों के अध्ययन और अवसाद में आनुवंशिक कारकों पर चर्चा की गई है।
दुःख और अवसाद के बीच का निरंतर क्रम, यहाँ
संघों की स्थापना में कठिनाई, यहाँ
संयुक्त राष्ट्र, मानसिक बीमारी के सामाजिक कारणों पर, यहाँ
सार्वभौमिक बुनियादी आय
कार्यान्वयन की लागत, यहाँ
यहां प्रयोग किए जा रहे हैं
कनाडा के डौफिन में प्रयोग करना, यहाँ
यहां के निवासियों पर पड़ने वाले प्रभाव
अंत में, यहाँ
यहां से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण को भूल जाइए।
और कार्य परिस्थितियों में सुधार, यहाँ, यहाँ
यहां दिए गए मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में बताया गया है।
एक साकार सपने के रूप में, यहाँ
वैश्वीकरण से उत्पन्न आर्थिक असुरक्षा के उपाय के रूप में, यहाँ, यहाँ यथार्थवादियों के लिए यूटोपिया (ब्रेगमैन), यहाँ
मूल्य, सार्थकता, अवसाद के कारण के रूप में अलगाव, यहाँ
विज्ञापन द्वारा भौतिकवादी मूल्यों को प्रोत्साहन देना और, यहाँ, यहाँ और अवसाद का रासायनिक असंतुलन मॉडल, यहाँ
भौतिकवाद और अवसाद के बीच संबंध, यहाँ
और भौतिकवाद, इसके विनाशकारी प्रभाव, यहाँ, यहाँ
मूल्य, सार्थक, पुनः जुड़ना, यहाँ
यहां के लिए डिज़ाइन की गई वैकल्पिक जीवनशैली

विज्ञापन पर प्रतिबंध और, यहाँ
और उपभोक्ता मूल्यों में बदलाव का प्रयोग, यहाँ यहां की कठिनाई
ध्यान और, यहाँ
साइकेडेलिक ड्रग्स और, यहाँ
वियतनाम, लेखक को खाद्य विषाक्तता, यहाँ, यहाँ
विर्नो, पॉल, यहाँ
वस्तुतः सामान्य (सुलिवन), यहाँ
जादू की छड़ी, उपचार। पर्किन्स ट्रैक्टर देखें।
भार बढ़ना
यहां आनुवंशिक कारक भी शामिल हैं।
अवसादरोधी दवाओं के दुष्प्रभाव के रूप में, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ मोटापा भी देखें
वेल, एंड्रयू, यहाँ
विल्किंसन, रिचर्ड, यहाँ
विल्सन, ई. ओ., यहाँ, यहाँ
औरत
1950 के दशक के नारीवादी दृष्टिकोण, दुख के बारे में, यहाँ अमीश समुदायों में, अधीनता
काम
श्रमिकों की सुरक्षा में गिरावट आ रही है, यहाँ
यहां श्रमिकों की अत्यधिक उदासीनता है।
प्रयास और प्रतिफल के बीच असंतुलन, अवसाद का कारण, यहाँ, यहाँ
जैसे-जैसे दिन का बड़ा हिस्सा यहाँ बीतता जा रहा है,
नियंत्रण की कमी, अवसाद का कारण, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ, यहाँ
और यहां अवसाद के कारण के रूप में आशाहीन/सुरक्षित भविष्य की कमी को दर्शाया गया है।
और यहाँ निरर्थक लेकिन आवश्यक कार्य भी हैं।
सार्वभौमिक बुनियादी आय, यहाँ, यहाँ, यहाँ की स्थितियों में सुधार लाने के साधन के रूप में
काम, सार्थक, अलगाव

[illegible]

[illegible]

[illegible]

लेखक के बारे में एक टिप्पणी जोहान हरि न्यूयॉर्क टाइम्स के बेस्टसेलर लेखक हैं, जिन्होंने "चेज़िंग द स्क्रीम: द फर्स्ट एंड लास्ट डेज़ ऑफ़ द वॉर ऑन ड्रग्स" नामक पुस्तक लिखी है, जो ग्यारह भाषाओं में प्रकाशित हो चुकी है। वर्तमान में, निर्माता जो रोथ द्वारा इस पर एक काल्पनिक फीचर फिल्म बनाई जा रही है और अकादमी पुरस्कार के लिए नामांकित निर्माता जेफ हेज़ द्वारा एक फीचर-लेंथ डॉक्यूमेंट्री बनाई जा रही है। हरि ने न्यूयॉर्क टाइम्स, लॉस एंजिल्स टाइम्स, द गार्जियन, ले मोंडे, स्लेट, द न्यू रिपब्लिक, द मेलबर्न एज और द नेशन के लिए लिखा है। कांगो युद्ध और दुबई में मानवाधिकारों के हनन पर अपनी रिपोर्टिंग के लिए उन्हें एमनेस्टी इंटरनेशनल यूके द्वारा दो बार वर्ष का सर्वश्रेष्ठ समाचार पत्र पत्रकार नामित किया गया है।
वह एचबीओ के शो 'रियल टाइम विद बिल माहेर' में नियमित रूप से पैनलिस्ट के रूप में दिखाई देते हैं।
उनके TED Talk, "नशे की लत के बारे में आप जो कुछ भी जानते हैं वह गलत है," और उस पर आधारित उनके द्वारा लिखी गई एनिमेशन फिल्म को बीस मिलियन से अधिक बार देखा जा चुका है।

जोहान हरि द्वारा भी उपलब्ध है

चीख का पीछा करते हुए

नशीली दवाओं के खिलाफ युद्ध के पहले और आखिरी दिन

क्या होगा अगर व्यसन के बारे में हम जो कुछ भी जानते हैं, वह सब गलत हो? इस विषय पर जोहान हरि का TED टॉक और उस पर आधारित एनिमेशन 20 मिलियन से अधिक बार देखा जा चुका है, और न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर यह पुस्तक आपको उस असाधारण यात्रा पर ले जाती है जिसने उन्हें इन महत्वपूर्ण खोजों तक पहुंचाया।

हरि की शुरुआती यादों में से एक यह है कि उन्होंने अपने एक रिश्तेदार को जगाने की कोशिश की, लेकिन वे ऐसा नहीं कर पाए। तब उन्हें समझ नहीं आया कि ऐसा क्यों हुआ, लेकिन बड़े होने पर उन्हें एहसास हुआ कि उनके परिवार में नशे की लत है। वे यह समझना चाहते थे कि नशे की लत का असली कारण क्या है और इससे कैसे छुटकारा पाया जा सकता है। इसलिए उन्होंने नशे और व्यसन के खिलाफ जंग में तीन साल की तीस हज़ार मील की एक लंबी यात्रा शुरू की। उन्होंने पाया कि इस विषय पर जो कुछ भी बताया गया है, वह वैसा नहीं है - और समाधान हमारे सामने मौजूद हैं, बस हमें उन्हें देखने के लिए तैयार होना होगा।

‘बेहतरीन पत्रकारिता और रोमांचक कहानी कहने का अंदाज’
नाओमी क्लेन
‘एक बेहद शानदार किताब। यह आपके होश उड़ा देगी, आपको पूरी तरह से मंत्रमुग्ध कर देगी।’
एल्टन जॉन

‘□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□’
□□□□□ □□□□□□□□□
‘□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□… □□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□’
□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□

https://www.bloomsbury.com/author/johann-hari/
https://www.bloomsbury.com/uk/chasing-the-scream-9781408857854/

ब्लूम्सबरी सर्कस
ब्लूम्सबरी पब्लिशिंग पीएलसी का एक प्रकाशन

50 बेडफोर्ड स्क्वायर 1385 ब्रॉडवे लंदन न्यूयॉर्क
WC1B 3DP एनवाई 10018 यूके यूएसए www.bloomsbury.com
ब्लूम्सबरी और डायना लोगो, ब्लूम्सबरी पब्लिशिंग पीएलसी के ट्रेडमार्क हैं। प्रथम प्रकाशन वर्ष 2018 में ग्रेट ब्रिटेन में हुआ। © जोहान हरि, 2018
जोहान हरि ने कॉपीराइट, डिजाइन और पेटेंट अधिनियम, 1988 के तहत इस कृति के लेखक के रूप में पहचाने जाने के अपने अधिकार का दावा किया है। इस पुस्तक में पुनरुत्पादित सामग्री के कॉपीराइट धारकों का पता लगाने के लिए हर संभव प्रयास किया गया है, लेकिन यदि अनजाने में किसी का नाम छूट गया हो तो प्रकाशक उनसे संपर्क करने में प्रसन्न होंगे।
सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशकों की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक रूप से, जिसमें फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या कोई भी सूचना भंडारण या पुनर्प्राप्ति प्रणाली शामिल है, पुनरुत्पादित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है।
इस प्रकाशन में दी गई सामग्री के परिणामस्वरूप किसी व्यक्ति या संगठन द्वारा की गई कार्रवाई या कार्रवाई न करने से होने वाली किसी भी हानि के लिए ब्लूम्सबरी या लेखक कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं कर सकते हैं।
ब्रिटिश लाइब्रेरी कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा इस पुस्तक का कैटलॉग रिकॉर्ड ब्रिटिश लाइब्रेरी से प्राप्त किया जा सकता है। ISBN: HB: 978-1-4088-7868-2
टीपीबी: 978-1-4088-7869-9
ईपब: 978-1-4088-7870-5
हमारे लेखकों और पुस्तकों के बारे में अधिक जानने के लिए www.bloomsbury.com पर जाएं। यहां आपको अंश, लेखकों के साक्षात्कार, आगामी कार्यक्रमों की जानकारी और हमारे न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करने का विकल्प मिलेगा।